SÛFÎ TIBBI

MUÎNÜDDÎN ÇİŞTÎ

Çeviren:
Hayrettin Tekümit

EKLER

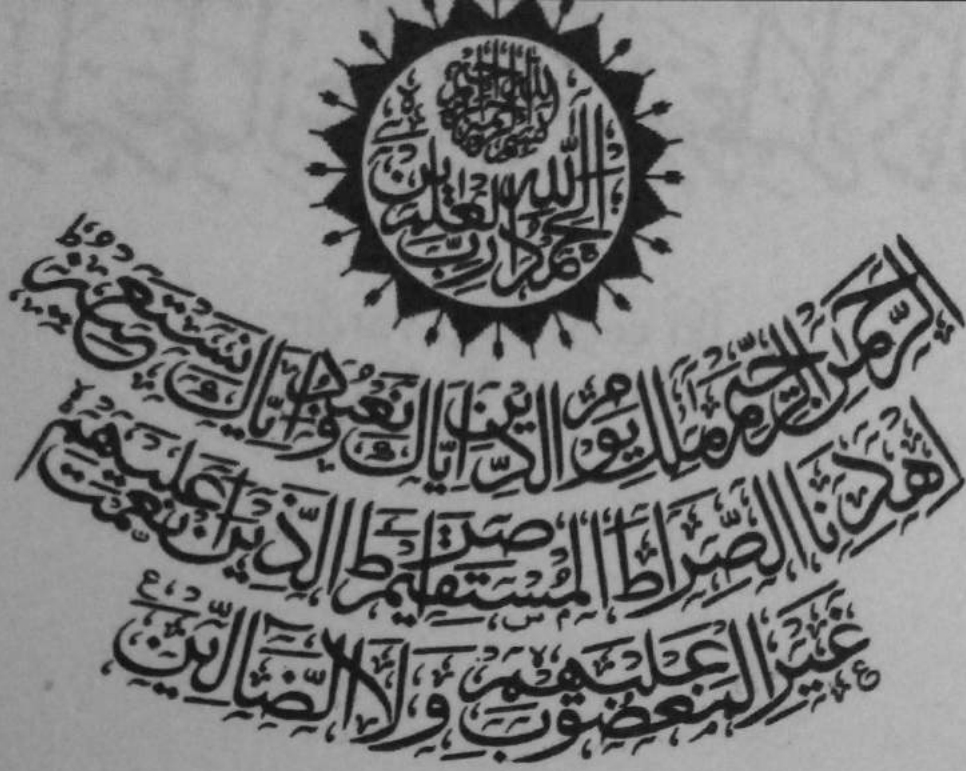
ÇEVİRENİN NOTU

Kartezyen metodun, evrenden, atom-altı boyuta kadar nesnelerin ve nesneleri oluşturan parçaların her birinin yapısal ve/veya fonksiyonel olarak tamamen birbirinden bağımsız üniteler olarak algılanıp değerlendirilmesi temeline dayanan düşüncesi, fizikten felsefeye uzanan çizgide terk edilmek üzere. Bu bağlamda insanın fizik ve fizik-ötesi varoluş boyutları da, bütüncül bir yaklaşım ile yeniden ele alınmak durumu ile karşı karşıya bulunuyor. İnsanın bedensel, rûhî ve toplumsal olarak tam bir iyilik halinde bulunmasını hedef alan tıp bilimleri de, kullanageldikleri pozitivist ve kartezyen metodun açmazlarından kaynaklanan problemlerin çözümü karşısında "alternatif tıp" yaklaşımlarının tehdidi altında bulunuyor.

İslâm'ın tevhîd inancının bir yansıması da, insanı rûhî, bedensel ve toplumsal olarak bir bütün halinde ele alması; onun Allah, insan ve canlı /cansız çevresi ile olan ilişkilerini aynı bir temele oturtuyor olmasıdır.

Çevirisini sunmuş olduğumuz bu eserde, yazar, sözü edilen tevhîdî yaklaşım çerçevesinde; İslâmî inanç ve ibadetlerin insan sağlığına

olan doğrudan yapıcı etkilerini ve olası hastalık durumlarında başvurulabilecek İslâm/tasavvuf kökenli alternatif sağaltım yollarını göstermektedir. Eser tasavvuf hakkında günümüz insanının kafasında yer eden pek çok soruya esaslı cevaplar getirmekle kalmıyor; zikir, muska, şifalı bitkiler gibi konularda şüphe ve endişeleri giderici açıklamalar da yapıyor. Temel niteliği yanlışlanabilirlik olan çağdaş bilimsel veriler ve bu temelde şekillenen somut görüngüler karşısında; geleneğin, özellikle son iki yüz yıldır şüphe, sorgulama ve yadsıma refleksleri ile karşılandığı günümüz zihinlerinde, eserin, geleneğe yönelik "çekince"lerimizi yeniden gözden geçirmeye vesile olmasını temenni ediyoruz.

Zâhir (*şeriat*) zırhına bürünerek, bâtına (*hakikate*) gidilen yolda (*tarikat*), İslâm'ı genel-geçer kavramlarla anlamak ve yaşamak durumunda bırakılan biz modern (!) çağ insanlarının yaşadığı kaoslar için tasavvufun, yanan bir meşale olduğunu hatırlatmalıyız.

Bismillâhi'r-Rahmâni'r-Rahîm

Hamd âlemlerin Rabbi olan Allah'a mahsustur. Rahmân ve Rahîm'dir. Din Günü'nün sahibidir. Rabbimiz, ancak sana kulluk eder ve yalnız senden yardım dileriz. Bizi doğru yola ilet. Kendilerine nimet verdiklerinin yoluna. Azıp, sapmışlarınkine değil.

(Fâtiha Sûresi)

İki çeşit bilgi vardır:
Dinî bilgi ve beden bilgisi

ما خلق الله داء الا وخلق له الدواء الا الهرم

Allah şifasını da yaratmadığı hiçbir
hastalık yaratmamıştır; yaşlılık müstesna.

(Hadis-i Şerif)

ÖNSÖZ

I

Bismillâhi'r-Rahmâni'r-Rahîm

Kendini en yüksek derecede ibadete adamak bile, hiç kimseye ilâhî bağışlanma veya başka herhangi bir mükâfât elde etme hakkını kazandıramaz.

Herkesin emin olması gereken tek gerçek, Kadirî Mutlak olan Allah tarafından karşılıksız bırakılmayacak olan yegâne uğraşın, hastalara hiçbir karşılık gözetmeksizin hizmette bulunmak olduğudur.

Hasta ve muzdarib mahlûkata yardım etmek kadar, Allah'ın razı olduğu bir insan eylemi daha yoktur.

Şeyh Hakîm Ebû Abdullah Çiştî'nin, bu sûfî tedavi kitabını hazırlarken yapmaya çalıştığı şey de budur.

Zor ve az rastlanır olan bilginin bu dalında çok fazla kitap mevcut değil. Yazarın, Allah'a olan sarsılmaz güveni ve insanlığa hizmet etmedeki sarsılmaz niyetinin kuvvetiyle bu övgüye değer çalışmayı meydana getirirken büyük ve takdire şayan sıkıntılar çektiğini söylemeliyim. O, bu çalışması ile teoloji-mistisizm-İslâm tasavvufu-tıp-hijyenite -astronomi-modern bilimler gibi konulardaki engin bilgisini

ortaya koymaktadır. Birbirinden tamamen farklı konulardaki yoğun ve geniş çalışmalarının sonucu olan bilgisinin derinlik ve içkinliğine hayran oluyoruz. Değişik konuları ayrı ayrı ele alan yazar, daha sonra bunları karşılaştırıp koordine ederek konuyu tek bir temele, tam bir fiziksel ve zihnî sıhhat hali veya ruhun temizliği anlamında, sağlığa oturtuyor. Eserin mantık metodolojisi budur.

Namaz, oruç, ta'vîz, Kur'ân okuma veya Allah'ı herhangi başka bir şekilde anmanın, fiziksel ve zihinsel hastalıklarda veya nefsin arıtılmasında ne gibi bir rolü olabilir? Cevap, bulunamayacak kadar uzakta değil.

Yazar ayrıca, Batı'da en yanlış anlaşılan konu olan İslâm tasavvufu hakkındaki şüphe ve kuruntuları ortadan kaldırmaya da gayret ediyor. Bu bağlamda, İslâm ve tasavvuf gerçeğini şüphelerden arındırmak, yazarın esas amacı olarak ortaya çıkıyor.

Kitapta verilen şekillerdeki ilâve bilgiler, bitkilerin özellikleri ile tedavi ettikleri hastalıkları birlikte gösteren liste, mistik terimler ile ilgili sözlük, Kur'ân ayetleri, namaz, oruç, zikir vb. hakkında temel bilgiler ile kitap, ortalama okuyucular için daha faydalı bir hale getiriliyor. Aslında, *Sûfî Tıbbı*, genelde İngilizce okuyan dünya için, özelde ise yazarın Amerikalı ve Müslüman kardeşlerine sunmuş olduğu önemli bir hizmettir.

Böylesine nefis bir kitabı kaleme alarak yazar, İslâm gerçeğine büyük bir hizmette bulunmuştur. Zira İslâm, ilke ve prensipleri bağlamında, yeryüzünde Allah'ın hâkimiyetini ve İnsân-ı Kâmil'i amaç edinen en tabiî dindir.

En saf şekliyle tasavvuf ise yalnızca İslâm'dır ve İslâm'dan başka bir şey değildir. Yazara, hasta insanları iyileştirme ve İslâm gerçeğine hizmet etme yolunda daha fazla cesaret ve kararlılık dilerim.

Ebû Enes Muhammed Barkat Ali
Dâru'l-İhsân, Faysalâbâd, Pakistan

ŞEYH HAKİM EBÛ ABDULLAH MUÎNUDDÎN'İN ŞECERE-İ ŞERİFİ:

Allah-ü Teâlâ
Hz. Muhammed Mustafa (s.a.v.)
Emîru'l-Mü'minîn Hz. Ali (r.a.)
Hz. Hâce Hasan Basrî
Hâce Abdulvâhid
Fudayl ibn Iyad
İbrahîm ibn Edhem
Sadîk Mar'aşî
Ulû Namşâd
Ebû İshâk Şâmî
Ebû Ahmed Abdal Çiştî
Muhammed Zâhid Makbul Çiştî
Ebû Yûsuf Çiştî
Nâsıruddîn Çiştî
Mevdûd Çiştî
Şerif Zindânî
Hâce Osman Hârûnî
Hâce Muînüddîn Çiştî (Ajmerli)
Hâce Kutbuddîn Bahtiyâr Kâkî
Şeyh Ferîduddîn Mes'ûd Ganj-i Şakar
Hz. Alâeddîn Ali Ahmed Sâbir (Kalyarlı)
Hz. Şemseddîn Türk (Panipatlı)
Hz. Celâleddîn Mahmûd (Panipatlı)
Hz. Ahmed Abdulhak Randaulî Inkeja
Hz. Şeyh Arif Randaulî
Hz. Şeyh Muhammed
Abdulkuddûs Gangohî
Kabîru'l-Evliyâ Celâlüddîn Fârûkî (Tanesar)
Nizâmüddîn Belh Rahnema
Ebû Saîd Gangohî
Muhammed Sadîk
Muhammed Dâ'ûd
Şah Ebu'l-Me'âlî
Muhammed Sa'îd
Sa'îd Şah Muhammed Selîm
Şah İnâyetullah
Abdulkerim
Hâfız Abdurrahîm
Hz. Şah Hasan
Hâfız Hüseyin Şah
Muhammed Hüseyin
Muhammed Murtaza Ahmed
Said Safder Ali Şah Çiştî
Hz. Ebû Abdullah Gulam Muînüddîn

Şecere bir şeyhin silsile zincirinin kaydıdır. Şecere, kutsî nesebi, mevcut şeyhden geriye, kutsî bilgi hazinelerini ilk nakleden Hz. Peygamber (s.a.v.)'e kadar götürür. Sûfîlerin Çiştiyye tarikatının Sâbiriyye halkasından gelen sûfî nesebinin merkezi Ajmer, Racastan, Hindistan'dır.

Sûfî eğitimi alanlar, silsileyi devam ettiren ve kendileri üzerinde otorite sahibi olan bir şeyh tarafından eğitilirler.

Şeyhin otoritesi bir kabul töreni ile onaylanır ve tarikatın kıdemli şeyhleri tarafından usûlen imzalanıp mühürlenen bir Silsile Mektubu'nda (*Hilâfetnâme*) zikredilir. Hz. Nizâmuddîn Evliyâ (r.a.) kendi hilâfetinin kabulünü şöyle anlatıyor. Hilâfet; aklında ona ulaşma niyeti olmayıp aklı selim sahibi, dünyanın tüm müşkül meseleleri tam bir tarafsızlık ve sakınma ile değerlendirebilecek olgun, bilgi sahibi, kâmil bir alim ve göğsü ilâhî sevgi ve hikmetle dolu olanın hakkıdır. Şeyhler, İlâhî Güç ile dolaylı bir bağ olmak konumunda hizmet ederler.

Teberrukât Mustafavî denen, Çiştiyye şeyhlerinin zincirinden gelen kutsal cübbe ve emanetler, hilafet zinciri üzerinden yaşayan şeyhe devredilir.

Hz. Ebû Abdullah Muînüddîn, Hz. K. Muînüddîn Çiştî (r.a)'ın zincirinin yirmi altıncı halkasıdır.

ARAPÇA'DA YER ALAN KELİMELERİN BAŞKA DİLLERDE OKUNUŞ VE YAZILIŞLARI

Aşağıdaki istisnalar hariç, Arapça sessiz harfler İngilizce sessiz harfler gibi telafuz edilir.

'	Nefesde basit bir duruş.
th	*thin*'deki *th* gibi okunur.
kh	Scottish'deki *lock* veya İbranice'deki *challah* gibi okunur.
ḥ	Güçlü bir şekilde nefes verirken çıkarılan *h* sesi.
dh	*The*'daki *th* gibi okunur.
r	Hafifçe yuvarlanan *r*.
ṣ	Dil ağzın tavanında iken vurgulanarak okunan *s*.
ḍ	Dil ağzın tavanında iken vurgulanarak okunan *d*.
ṭ	Dil ağzın tavanında iken vurgulanarak okunan *t*.
ẓ	*z* ve *th* arasında vurgulanarak okunur.
c	Boğazın arkasını kasarak ve nefesi dışarı iterek okunan bir sessiz.
gh	Boğazı temizlerken çıkan ses veya Fransızca'da söylenen *r* sesi gibi.
q	*Cat*'dekinin aksine *court*'daki *c* gibi, boğazın arkasından çıkarılan *k* sesi.

Arapça'daki sesli harfler uzun ve kısa olarak ikiye ayrılır. Kısa sesli harfler: a, i, u; *cat*, *fit* ve *duty*'deki gibi okunur. Herhangi bir özel işaret ile yazılımda gösterilemezler.

Uzun sesliler, süresel olarak kısa seslilerden iki misli daha uzundur. Ve aşağıdaki gibi okunur.

ā	*father*'deki *a* gibi
ī	*seen*'deki *e* gibi
ū	*you*'daki *o* gibi

Arapça'da iki karmaşık sesli harf vardır: genellikle *eye* fakat bazen de *bay*'daki gibi söylenen *ay* ve *cow* ile *boat* seslerinin arasında söylenen *aw*.

Kitapta yer alan tüm dua ve ilâhî tabirler, okuyucunun söyleyebilmesine yardım edecek şekilde, özel bir kalıba göre yazıldı. Allah'ın isimleri kolaylıkla fark edilmesi için, büyük harf ile yazıldı. *Allah* lafzı, okuma esnasında sesi genellikle kaybolan bir harfle başlar. Bu gibi durumlarda, isim ilk sesli harfinin büyük harfle yazılması sûretiyle belirginleştirildi: *LlÂh*.

Öncü şeyhlerin isimleri Arapça yazılımına göre yazıldı. Yaşayan şeyhlerin isimlerinin hecelenmesi standardize edilmedi. Esas kullanımları Farsça, Türkçe ve Urduca'da yer alan bazı deyimlerin yazılımları ise, ayrıca Arapça olarak yazılmadı. Aynı kural İngilizce'de yerleşik olan deyimler için de uygulandı.

II

Bismillâhi'r-Rahmâni'r-Rahîm

Sübhâne'llâhi ve'l-hamdü lillâhi ve lâ ilâhe illâhu ve'llâhu ekber

Hamd Allah'a mahsustur
O'ndan başka İlâh yoktur
Allah en büyüktür.

Yüce Allah'a yaratmadaki ihtişâmı ve insanlığa bahşettiği rahmet ve merhametinden dolayı şükürler olsun.

O'nun nimetleri yaratılışta, yaşamda ve peygamberlerinin öğretilerinde mevcuttur, ve her iki cihanın efendisi, insanlığın önderi son peygamber Hz. Muhammed (s.a.v.)'de mükemmel hâle gelmiştir.

Allah'ın verdiği izin ve bilgi dahilinde, Batı'da genellikle *Sûfîler* olarak bilinen İslâm mistiklerinin özel pratikleri içinde geliştirdikleri, insan sağlığı ile ilgili genel ve özel prensiplerden bazılarını zikretmek niyetindeyim.

Çoğu okuyucu için bu kitap, bu fikirlerin bazıları ile ilk karşılaşma vesilesi olabilir. İslâm'ı bir yaşam biçimi olarak benimseyen kişilerin ise bu kitapta, iman ve inançlarının doğruluğunu bulabileceklerini samimiyetle umuyorum.

Bu kitabın iki temel amacı var: Sûfîlere özgü benzersiz sağlık ve tedavi uygulamalarını ortaya koymak ve sûfî hayatıyla ilgili makam, ruhsal tekâmül vb. gibi konularda genel bir fikir vermek.

İngilizce olarak ilk defa sunulan sûfî tedavisi konusunda pek çok olası yaklaşımda bulunulabilinirdi. Bu bağlamda sûfîzmin İslâm öğretisinde özel bir konu olduğu ve tasavvufî tedavi uygulamasının ise daha da rafine bir konu olduğunu hatırlatmak isterim. Açıkçası, anlatılabilecek meseleler bir değil, on binlerce cilt tutabilirdi.

Dahası, şu ana kadar sûfîzm konusunda çarpık bir görüşe sahip olması olası bir topluma, otantik sûfî uygulamalarından bahsetmek de başlı başına bir problemdir.

Tasavvuf konusundaki izlenimi "tanrı /tanrısallık" hakkındaki bazı muğlak ön kabullerden ibaret olanlar, bu kitaptan öğrenecekler ki tasavvuf, insan tekâmülünde yüksek bir makama ulaşmaya yönelik özgün ve pratik bir yol göstericidir. Bu kitabın içeriği, ilâhî bilgi okyanusundan bir damla olmaktan ibarettir. Şimdi; sûfî deyimleriyle ilgili kavram, tanım ve fikirlerden bazılarını açığa çıkarmaya çalışalım.

Konunun gerçek bilgisine sahip kişilerce, konu şu şekilde özetlenir:

Tanrı'nın, kendi gerçekliliği ve varlığı ile bir an için karşılaşıldığında hissedilen aşkın bir haz ve sevgi hali olarak tanımlanan, sûfî dilinde de *efgân* denen rûhun ivedi bir durumu vardır.* Sıcak terler dökmeye başlanır. Bu olağanüstü hazdan etkilenen takvâ ehli kişilerin hikayeleri az değildir.

Efgân kelimesinin ikinci anlamı, gerçek saflığa ulaşılma ile karekterize olan (ruhun ilâhî makamı)'dır..

Bu makamda olan bir kişinin, bir daha asla uyanmayacak şekilde nefsinin çeşitli isteklerini yakıp kül ettiği söylenebilir. Bu makamın zevkine ulaşan herkese sûfî denilebilir. Daha uygunu, böyle birine *Allah'ın sevgili dostu* anlamında, *velî* denir.

---

* Arapça'da Allah isminin zamiri olarak kullanılan kelimenin erkek veya dişi olarak ifade edilen isim cinsiyeti yoktur. İngilizce metinde erkek zamirini kullandım. Maksadım dişi kimliği küçümseme değil, sadece İngilizce'de uygun bir karşı zamir bulunmuyor olmasıdır.

Özellikle Batı'da kendilerini ve başkalarını sûfî olarak tanımlayan insanlar, Allah'ın lütuf ve sevgisi ile böyle bir kemâle erişenlerin yüce konumunu fark edemiyorlar. Aslında kendini, rûhî tekâmülün zirvesinde bulunmakla tanımlamak bir çeşit kibir ve gurur vesilesi olabilir. Gerçek sûfîler, insaniyet ve öznelliklerinin yüceliğini açığa vurma gereği duymadıklarından, herhangi birini böyle bir konumda bulunmakla tanımlamak güçtür.

Hindistan'daki Çiştiyye Tarikatı'nın kurucusu Hz. K. Muînuddîn Çiştî (r.a), gerçek sûfîyi "kötü görmeyen, kötü konuşmayan, kötü düşünmeyen" kişi olarak tanımlıyor.

Sûfîzmde yüz elliden fazla tarikat olmasına rağmen, hepsi bir gerçekte birleşir. En üstün ustaya kadar tüm mensublar, düşünce ve davranışta İslâm'ın dinî emirlerine, yani şeriata bağlıdırlar.

Bazıları sûfîzmin İslâm'dan farklı bir şey olduğunu, sûfîzmin geniş, açık görüşlü iken; İslâm'ın dar, durağan, gerici ve eski moda olduğunu, yanlış bir şekilde ileri sürerler... Bu sadece câhilâne bir iddia değil, fakat aynı zamanda, Allah'ın yolunu doğru bir yaşam biçimi olarak samimi bir şekilde onaylayanlara yapılmış fevkalâde bir hakarettir. Tüm yolların Allah'a götürdüğünü iddia edenlere, "Eğer nereye gittiğini bilmiyorsan, her yol çıkmaz sokaktır"deriz.

Literatürde, sûfîzmin doğrudan doğruya İslâm'dan kaynaklandığını, İslâm tarafından ve İslâm'da olgunluğa ulaştığını, her türlü şüphenin ötesinde isbât eden milyonlarca eser vardır.*

Sûfîler, Kur'ân'daki derin bilgiyi edinmek ve aktarmak sorumluluğundaki özel bir sınıf İslâm öğretmenleri olarak düşünülebilirler. Kur'ân-ı Kerim'in herkes tarafından kolayca anlaşılabilecek muhkem ayetleri vardır. Müteşâbih ayetlerdeki ilâhî sırlar ise, Hz. Peygamber (s.a.v.) tarafından açıklanmış ve Hz. Ali (r.a)'a öğretilmiştir. O da sözlü olarak şu ana kadarki silsileler veya tarikatler boyunca devam edecek şekilde bu bilgiyi diğerlerine sözlü olarak aktarmıştır.

---

* Bu konunun ayrıntılarına girmek, bu kitabın kapsamı dışındadır. İlgilenenler, Annemarie Schimmel'in *Mystical Dimension of Islam* (University of North Carolina Press) ve Dr. Mir Valiuddin'in *Contemplative Disciplines in Sufism* (London, East-West) adlı eserlerine başvurabilir.

Sûfîlerin hayatı Kur'ân-ı Kerim'de Allah'ın kendisi tarafından konulmuş ve insanlık için açık bir kılavuz olan emirlerince düzenlenip, yerine getirilen örnek bir hayattır. Nihayette muvaffak olanlar, varlığın yaratıcısı, sahibi ve koruyucusu olan Allah'ın aşkın hakikati ile karşılaşıp onda yok olurlar.

Şurasını belirtmek önemlidir ki: *Allah* kelimesi bir tanrıyı veya bir Müslüman tanrısını ifade etmez. Arapça konuşan Hıristiyanlar bile Tanrı için *Allah* kelimesini kullanırlar. Öncelikle Allah kelimesini, tek bir Tanrı'dan başka bir şeyi ifade etmek üzere şimdiye kadar kullanılmadığı için kullanıyoruz. Arapça harf ve seslerin daha başka faydalarından da, bu kitapta bahsedilecektir.

Sûfîler için hayatın en yüce hedefi Allah'a kulluk ve itâat ederek O'nun rızasını kazanmaktır. Allah âdil bir şekilde tüm mahlûkatına güneşi, yağmuru ve sevgiyi bahşettiğinden dolayı sûfî de ırk, din, renk, cinsiyet, yaş, sınıf ve inancı ne olursa olsun tüm insanlığı sevmek gayretindedir.

Çiştîyye tarikatının merkezi olan Hindistan, Ajmer'de dergâhın bulunduğu cadde, dış görünümleri ile dünyanın en düşkün dilencileri gibi görünen kadın ve erkeklerle doludur..

Fakat onların gözüne bakıldığında, tüm ihtiyaçlarını karşılayan Allah'a güven, iç huzur ve üstün bir hazla dolu oldukları görülebilir. Yeyip yememeleri onlar için önemli değildir. Temiz ve pis olduklarını bilmezler. Yollarından geçen herkese günahkâr veya aziz olsun aynı selâmı verirler ki bu endam, Allah'ın af ve mağfiretine ulaşabilen bir kişiliğin, sınırsız dışavurumudur. Bu makama ulaşan için son yoktur.

Mevlânâ (r.a.)'nın, dünyadaki en büyük mistik manzum eser olan *Mesnevî*'yi yazdıktan sonra kendisini bulduğu durum da aynıdır.

Tamamen Allah'ın isteği ve rızasına boyun eğdiğini ve insan bedenindeki kan tarafından değil, Allah'ın izin ve lütfu ile yaşadığını göstermek için Mevlânâ, ekâbirin de yer aldığı bir büyük toplantıda, bir hekim çağırır. Hekim geldiğinde Mevlânâ ona, damarlarını kesmesini ve durana kadar kanın akmasına izin vermesini söyler. Bu yapılıp artık kan akmamaya başladığında Mevlânâ kalkar; abdest aldıktan sonra gül bahçesine girer ve semaya (ilâhî vecd içinde ayakta dönmeye) başlar.

Çiştiyye büyüklerinden H. Baba Ferid diyor ki: "Sûfîzm makam ve basamaklarının ilki, yaratılmış on sekizbin alemin ve onlara ulaştıran yolun bilgisini içerir. Şüphesiz böyle bir makamın sınırına ulaşmak çoğu insanın hayâl bile edemeyeceği düzeyde bir ibâdet ve kararlılık gerektirir.

Allah-u Teâlâ buyuruyor ki: "Ben onların duydukları kulak, gördükleri göz, tuttukları el ve yürüdükleri ayak olana dek, o sevdiğim kullarım bana ibâdet ederler." Bu ibâdet, farz olan ibâdetlerin yanında özellikle geceleri ifa edilen ibâdet ve taatle yerine getirilir. Doğru Yol'un erbabları, gece namazı olmaksızın hiçbir ilerlemenin kaydedilemeyeceği konusunda hemfikirdirler.

Allah'a olan bu bağlılık ve itâatleri sayesinde sûfîler, kendilerini Kadir-i Mutlak Allah'ın sıfatlarına götüren mucizelerin hikmetini çözerler ve bir insanın yapabileceği en olası seviyede Allah'ın sıfatlarını kendi karakter ve davranışlarında yansıtırlar. Allah'ın en bariz karakteri ve sıfatı, insanlığa olan merhameti olduğundan; sûfîler, bunu insanlar arasında yaymak için gayret gösterirler.

İnsanlığa yapılacak hizmetlerden en üstününün hasta ve muzdaribleri iyileştirmek olduğu kabul edilmelidir.

Sûfî şeyhlerinin büyük bölümünün, çeşitli hastalıkların iyileşmesinde etkili oldukları bilinmektedir. Şüphesiz gerçek şifâyı veren Allah'tır ve şeyhler yalnızca Allah'ın isteğini yerine getiren birer vasıtadırlar.

İslâm'daki en büyük dört tarikattan biri olan Çiştîye tarikatına mensub sûfîler, bu hizmet geleneğini sekiz yüz yıldır devam ettirmektedirler. Ajmer'deki dergâhta, büyük bir bitkisel ilaç üretim ve kullanım kliniği açılmıştır. Yılda buraya gelen yaklaşık altmış bin kişiye hiçbir ücret veya karşılık istemeksizin ihtiyaçları olan tedavi verilmektedir.

"*Allah sana bir zarar dokunduracak olursa, O'ndan başka bunu giderecek yoktur. Sana bir iyilik dokunduracak olursa da O, her şeye güç yetirendir*". (En'âm, 17)

Yukarıdaki ayet, beden/akıl ve ruh'un tam bir iyilik hâlini elde etmenin özgün araçlarını ortaya koymak amacıyla yazılan bu kitabın temelini oluşturmaktadır. Bu önerilerin başarılı bir şekilde uygulamaya konulabilmesi için gereken tek şey tevekküldür. Verilecek öne-

riler konusunda okuyucunun güvenini kazanmak için geçmiş ve mevcut çeşitli sûfî şahsiyetlerin örneklerini delil olarak göstermeye çalıştım. Tüm bu insanlar kendilerine örnek ve ilhâm kaynağı olarak Hz. Peygamber'in (s.a.v.), "Kur'ân ahlâkı" olarak tanımlanan hayatın almışlardır.

Sûfîlerin fiziksel tedavi metotları ilk önce Kur'ân, ikinci olarak da Hz. Peygamber (s.a.v.)'in söz ve hareketlerinden kaynaklanır.

Dahası İslâm toplumları ve kültürü çevresinde fiziksel tıp bilgisini geliştiren pek çok parlak kadın ve erkek dahi vardır. İbn Sînâ, Razî, Suyûtî, sûfîlerce sıklıkla başvurulan tıp otoriteleri arasındadır. Son tahlilde Allah'a dayanan kaynak ve kökenlerini açıklamak dışında bu kitapta yer alan tedavi metotlarını rasyonalize etmek ya da yargılamak için çok az çaba sarfettim.

Aslında maddeci ideolojiler ve bilimsel teoriler, İlâhî sırları açıklamada asla yeterli değildirler. Bu uygulamalar sayılamayacak kadar çok sayıda kişi üzerinde etkinlik ve yararlılıklarını isbat etmişlerdir, ve İslâm mistiklerince hâlen kullanılmaktadır. Belirtmek gerekir ki bir velî veya sûfî makamına ulaşmak ve buradaki tedavi metotlarını kullanmak için gerekli olan şey, bu kitabı okumakla aynı şey değildir. Sûfî tedavisinde usûlüne uygun bir eğitim çalışması edinmekle ilgilenen kişi, otantik bir şeyh veya usta bularak emredilen önerilere içtenlikle uymalıdır. Bu eğitim için en az yirmi yıl gerektiğini söyleyenler vardır.

Sağlıkla ilgili uygulamalar üç kategoriye ayrılır:

1. Beden için olanlar
2. Akıl veya duygu için olanlar
3. Ruh için olanlar

En iyi ve en tercih edilen uygulamalar, ruh için olanlardır. Bununla beraber, akıl ve ruhu dejenere ve zayıf bir kişiye tamamen rûhî boyutta bir uygulama yapılamayabilir. Böyle bir durumda bitkisel ilaçlar, diyet, veya oruç gibi gıda kısıtlamaları vb. modeller uygulanır. Çünkü bunlar kişideki çeşitli ilâhî potansiyelleri uyarır, canlandırır ve ortaya çıkarır. Böylesi durumlarda kalbe yönelik uygulamalar da kullanılabilir.

Rûhî uygulamalar, ilâhî lütuf ve merhamet ile yüklüdür ve doğru bir şekilde uygulanırsa, sonuç meydana getirmemesi asla söz konusu değildir.

Tabiatın bir kaidesidir ki rûhî olan, daima maddî olanın üstüne tahakküm eder.

İslâm mistisizm ilmine ilişkin çalışmalarım, şeyhim Hz. Mevlânâ Sûfî Vahîduddîn ile 1968'de karşılıklı mektuplaşmalarımız ile başladı. Şubat 1979'da Ajmer'deki irtihâlinden önce, bana verdiği eğitimin temelini teşkil eden mektuplarının toplamı yaklaşık dört bin sayfayı bulmuştu.

Bu süre içinde Afganistan'a giderek, bu sevecen yerin sûfî şahsiyetlerinin gözetiminde, tedavi ilimleri hakkında formal bir eğitim görme şansım oldu. Orada bulunduğum süre içinde, Belh yakınlarındaki Dehdadi'de mukim Nakşibendî şeyhlerinden Pîr Dâvûd İkbâl tarafından, rüya ve rüya tabirlerinin tedavide kullanımı hakkında eğitime tabi tutuldum.

Ayrıca Hâce Şeyhulislâm Nimetullah Şahrânî tarafından fıkıh ve Kur'ân ayetlerinin tedavide kullanımı (*ta'vîz*) konusunda eğitildim.

Nisan 1976'da Çiştiyye tarikatının şeyh ve mürşidlerine şükranlarımı sunmak üzere Kabil'e gittiğim bir sırada, süregelen kerâmetlerden biri olduğunu anladığım bir olayla karşılaştım. Kabil'den çok uzakda bulunan eşimin spontan abortus tehlikesini (düşük tehdidi), doktorlarının mucize kabilinden izah edebildikleri bir süreçte atlattığını öğrendim.

Nihayet hayatımın geri kalanını yalnızca Allah rızası için insanlığa hizmet etme görevine adamaya yemin ettim. Bu eseri olabildiğince fazla sayıda insana faydalı kılmak amacı ile, çeşitli duaların Arapça orijinal yazılımı ile okunuş ve tercümelerini birlikte vermeye çalıştım. Şunu belirtmek isterim ki, ileriki sayfalarda anlatılacak nedenlerden ötürü kelimeler Arapça olarak telaffuz edilmelidir.

Takdirlerimi asla yeterince sunamayacağım yardım ve teşviklerinden dolayı, kutsal bilgi hazinelerini benimle paylaşan şeyhim S. Safder Ali Şah Çiştî'ye bu vesile ile özellikle şükran borçlu olduğumu açıklamak istiyorum.

Bu kitapta açıklanan fikirlerin en hoş sembol ve örneklerinden biri, Şeyh Barkat Ali'nin kişilik ve hayatında bulunabilir. Onun mucizevî tedavi uygulamaları tüm dünyada anlatılagelmektedir.

Bu kitabın nihaî hazırlığı ile ilgilenirken, Bernard Gliksberg, bana yazılı materyalin tamamlanmasında büyük yardım sağladı ve çeşitli dış uyarılarla engellenmeden çalışmamı temin ederek, kelimenin tam anlamı ile bir dost olduğunu isbat etti.

Rabia Harris, Arapça bilgisini, farklı yabancı dil elemanlarını tek bir biçim haline getirmede kullandı. Ve Kendra Crossen, yazılanları berraklaştırıp kuvvetlendirmek için pek çok fırsat yarattı. Bu iki yakın insan, şükran ve minnet duygularımı kazandılar.

Arapça ve Farsça el yazmalar İnâyetullah Şehrânî, Ayşe Holland, Şeyh Şemseddîn Friedlander tarafından temin edildi. Şekiller, Angela Werneke'nin içkin çalışmalarıdır. Leslie Colket'e, eserin farklı elemanlarının tümünü koordine etmedeki ustalığından dolayı özellikle teşekkür ederim.

Ebû Enes Muhammed Barkat Ali, eseri, hatalarını göstermek amacıyla okudu. Zafer Hüseyin Han ise, sufistik terminoloji ile ilgili teknik ayrıntıların çözümünde bana yardım etti.

Eşim İman, bu kitabı yazarken fikirlerimi ve gayretlerimi sevgi ile dinledi ve ilgilendi. Desteği ve sabrı için teşekkür etmeliyim. Nihayet yayıncım Ehud C. Sperling'e, ilgisi ve cesaretlendirici yaklaşımlarından ötürü teşekkür ederim. Allah en seçkin nimetleri ile onları mükâfatlandırsın.

Son sözümüz âlemlerin Rabbi olan Allah'a hamd etmektir. Salat ve selâm, Kerim olan Allah'ın elçisi (s.a.v.) üzerine olsun.

Allah'ım isteklerimizi kabul et! Zira Sen, işiten ve bilensin.
Rabbim! O izzet sahibi, onların tasvir ettiklerinden münezzehtir.
Selam, Allah'ın Rasûlü'nün üzerine olsun.
Hamd, âlemlerin rabbi olan Allah'a mahsustur.

H.M.C
Dâru'l-İman
Oxford, New York

GİRİŞ

İrtihâlinden bir ay önce dostlarına dağıttığı son risalesinde Hz. Hâce Muînuddîn Çiştî (r.a), tasavvuf felsefesini şu şekilde özetlemiştir:

> "Her şeyi sevin ve hiçbir şeyden nefret etmeyin.
> Barış hakkında sadece konuşmuş olmak, size hiç bir fayda sağlamaz.
> Allah ve din hakkında sadece konuşmuş olmak sizi ilerletmez.
> Varoluşunun bütün gizli güçlerini ortaya koy ve ölümsüz kişiliğinin dopdolu ihtişâmını gözler önüne ser.
>
> Huzur ve neş'e yüklen
> Ve her nerede isen veya her nereye gidersen onları dağıt.
> Hakikat'ın parlayan bir ateşi ol
> Aşkın da güzel bir çiçeği.
>
> Ve huzurun hakîkî bir merhemi ol. Rûhunun nûru ile cehâlet karanlığını dağıt; uyumsuzluk ve çatışma bulutlarını uzaklaştır ve insanlar arasında barış, hüsn-ü niyet ve uyumu yay.

> Allah'tan başka hiç kimseden yardım, sadaka veya lütuf isteme.
> Kralların malikânelerine asla gitme; fakat şayet sana gelirlerse
> ihtiyaç sahiplerine, fakirlere, dullara ve öksüz/yetimlere merhamet ve yardımını esirgeme. İşte senin vazifen; insanlara yardım etmek...
> Vazifeni bilerek ve hiçbir karşılık beklemeksizin yerine getir ki;
> senin Pîr u Mürşid'in olarak ben, Kıyâmet Gününde Allah-ü Teâlâ'nın ve silsiledeki aziz öncülerimizin önünde mahcûb olmayayım."

Aşağıdaki sayfalarda benim kendi mütevazi çabam bu takvâ dolu tavsiyeyi tamamlamaya çalışmaktadır. Eser herkes içindir ve Sevgili önderimiz, İslâm Peygamberi, insanlığın kurtarıcısı Hz. Muhammed (s.a.v.)'in hayatına olan tükenmez sevginin bir ifadesidir.

Bu eserin içinde birtakım kutsî belirtiler bulursanız, tüm hamd, övgü ve takdir Allah'a aittir.

Eğer yanlışlık ve hata mevcutsa, sorumluluk tamamen benimdir ve ben bundan dolayı, Rabbimden af ve mağfiret dilerim.

1

SAĞLIK NEDİR?

"Göklerde ve yerde ne varsa, hepsini sizin için var eden Allah'tır; bunların hepsi Allah'tandır. Şu halde, akledenler için bunda ayetler vardır."

Kur'ân-ı Kerîm (Câsiye, 13)

Sağlık nedir? Sağlıklı bir insan organizması hakkında konuşurken öncelikle birbiriyle ilişkili bazı kavramlara açıklık getirmemiz gerekiyor.

İnsan nedir? Varlık âlemine nasıl geldi? Varlığı nasıl devam ediyor? Ve insan yaşamının amacı nedir? Bu soruların cevaplarını anlamaksızın, aramak zorunda olduğumuz gerçek sağlık tanım ve tipinin doyurucu bilgisine ulaşamayız.

Sağlıklı insan işlevlerini nelerin meydana getirdiğine ilişkin kriterler olmaksızın hasta veya iyi olup olmadığımızı söylemenin bir önemi olmayacaktır.

Bir şeyin "iyi" olarak duyumsanması, o şeyin nihai anlamda bize faydalı olduğu anlamına gelmez. Ve aksine, bu anlık duyumsamaların neden ve nasıl olduklarını anlamadıkça bir şeyin "ağrı" olarak tanımlanması da o şeyin kötü olmasını gerektirmez..

Allah-ü Teâlâ, Kur'ân-ı Kerim'de, *'Sizin iyi bildiğiniz şeylerde kötülük ve kötü bildiğiniz şeylerde iyilik yaratmışızdır'* buyuruyor. Büyük sûfî İmam Gazzâlî (r.a.) bu ayeti şöyle açıklıyor:

"Hastalıklar, insanları Tanrı bilgisine ulaştıran deneyimlerden biridir. Allah, 'Hastalıklar, seçkin kullarıma yanaştırdığım hizmetçilerdir' buyuruyor".

Bu yüzden, hastalıkları mutlaka düşmanlarımız olarak algılamamız gerekmez; dahası onları, insanları fizikî, duygusal, zihnî ve rûhî boyutlarda temizleyen, saflaştıran ve dengeleyen bir beden mekanizması olarak düşünebiliriz. Bu açıdan bakıldığında gribal bir olay, ishal, hatta bazı ağrılar, istenmeyen ve potansiyel olarak zararlı olan metabolizma ürünlerini vücudumuzdan temizleyen araçlar olarak görülebilir.

Batı tıbbı, bedenin çeşitli eliminasyon fonksiyonlarını önleme veya ortadan kaldırmaya yönelik olarak çabalamaktadır. Mide ilaçları ile kusma dürtüsünü durdurmak, ishali ilaçlarla bloke etmek, ateşi aspirin vb. ilaçlarla sona erdirmek gibi.

İnsan bedeninin her doğal eyleminin arkasında bedenin kendi kendisini sağıltmasına imkân tanıyan bir mekanizma (doğal bir bilgelik) vardır.

Aslında hiçbir bitki, gıda maddesi veya işlem, kendi başına sağaltımda bir şey yapamaz.

Sadece bedenin kendi kendini iyileştirme eylemine yardımcı olabilir.

Eğer parmağınız kesilirse, sağaltımı sağlayan dikiş, bandaj veya iyot değildir. Bu mucizeyi derinin kendisi gerçekleştirir.

Hastalık hakkında düşünürken, aklımıza ilk etapta hemen daima yara veya ani başlayan ağrı gelir. Fakat bugün klinik olarak herhangi bir bozukluk görülmeksizin akıl/duygu ve düşünce dünyamızın diğer yönlerinin dengesizleşerek hastalığa yol açabilecekleri pek çok kişi tarafından ifade edilmektedir. Hastalık ve sağlığa ilişkin bu yaklaşım "holistic model" (bütüncül model) olarak bilinmektedir.

Fiziksel boyutu anlamak nisbeten daha kolaydır. Işık, ses, dokunma, tat ve koku gibi duyular ve otonomik yetilerimiz ile bir şey-

lerin bozuk olduğunun farkına varırız ve sorunu çözmeye yöneliriz.

İçgüdüsel yaşamı devam ettiren bedensel işlevler olan otonomik fonksiyonların merkezi, yaşam tekerleği de denen karaciğerdir. Bir anlamda tüm fiziksel fonksiyonlarımız, karaciğer fonksiyon ve enzimlerince düzenlenir.

Arapça'da, beden ve bedenî istekler için kullanılan kelime *nefs*'tir. Nefs ile gıda, sıcaklık, statü, gelecek gibi duygusal ihtiyaç ve güdüleri de içeren bedensel gereksinimler anlatılır. Tüm fizîkî bozukluklar, bu fizîkî boyutlardan bir veya daha fazlası tarafından belirlenir.

Nefs kelimesinin pek çok anlamı vardır: nefes, hayvansal yaşam, ruh, kişi, esas, öz vb. Sûfîzmde ruhun tekâmülü, kişinin tüm karakter, kişilik ve davranış bütünlüğünde görünür hâle gelen nefsin evrimi nisbetinde tanımlanır.

Nefs-i emmâre, aşırı-sınırsız istekleri, arzuları yaratan emredici özdür. Bu, nefsin egotizm/bencillik, yani *makam-ı en-nefs* (nefs makamı) durumu olarak tanımlanır.

Kur'ân'da önerilen davranış biçimleri (yani şeriat), nefsin daha mükemmel bir konuma gelmesine yol açmak üzere bu sınırsız istekleri kontrol altına almayı hedefler. Tamamen arındırılmış ruh, sûfîzmin son makamında Allah ile birlik olan "evrensel ruh" anlamında (*nefs-i küll*) olarak tanımlanır. Sûfî uygulamanın en son makamında bile ruhun, bozulmalardan muaf olduğu varsayılamaz.

Varoluşumuzun ikinci yönü, duygusal ve ussal dünya denilen zihin dünyasıdır.

Zihin, bedenden tamamen ayrışık değildir. Fakat fizîkî fonksiyonlarla ilişkilidir ve onların bir parçasıdır. Kızgınlık, korku veya aşırı haz gibi zihinsel orijinli durumlar ve duyguların beden üzerinde etkileri vardır.

Bunların biri veya birkaçı duyumsandığında, kan basıncında yükselme veya düşme, terleme, gözyaşı vb. meydana gelebilir.

Tamamen duygusal oldukları varsayılan bazı hastalıkların temelinde, fizîkî nedenlerin yattığı gerçeği de ilginçtir. Buna bir örnek, aşırı kızgınlıktır. Psikologlar bu davranış bozukluğunu, zihin veya duyguların bozukluğu olarak kabul ederler. Fakat İbn Sinâ'ya göre aşırı

kızgınlık, bedenin kalb bölgesindeki fazla nemi gidermenin en etkin yollarından biridir.

Arapça'da aklî (ussal) âleme *fikr* denir. Esasen fikr, meditasyon veya derin düşünme süreci anlamına da gelmektedir.

Varoluşumuzun üçüncü kısmı ruh'tur. Ruh, fizîkî ve mental yaşamın sonunu betimleyen ölümden sonra da varolmaya devam eden boyuttur.

Bu üç âlemin (fizîkî aktivite, zihnî âlem ve ruh) arasındaki karşılıklı eylemlilik öz/*spirit* vasıtasıyla gerçekleşir. Genellikle öz ve ruh tamamen farklı olmalarına rağmen, aynı şeyi anlatmak için kullanılmaktadır. Öz, düşünce süreci de dahil olmak üzere tüm fizîkî boyut varoluşunu aktive eden şeydir. Bu aktivatör öz için kullanılan kelime *(nefes)*dir.

Soluk alıp verirken dudakların kesişme noktası hayat ile ölüm arasındaki bağdır.

Zihnî aktivite ve fizîkî hareket olmaksızın yaşayabiliriz. Fakat nefessiz, yaşam çok kısa bir sürede sona erer. Zihnî varoluşları olmaksızın yaşayan insanlar vardır. Elektroensefalografi, onların beyin dalgalarının çalışmadığını gösterse de, mekanik gereçlerle hayatta kalabilirler. Beyin ölümünde oldukları söylenen bu kişilerin hâlâ yaşadıkları kabul edilir.

O hâlde, mental ve fizîkî varoluşun üzerinde bir boyut vardır. Bu kişilerde hâlâ yaşamsal bir şey vardır ve o şey nefestir.

Sûfîler, Yaşamsal Nefes'in, hepimizi yaratan tek olan Allah'ın izni sayesinde varolduğu ve varlığını devam ettirdiğine inanırlar.

Allah, insan yaşamına varolması iznini verendir ve bu izin devam ettiği sürece soluk alıp verebiliriz.

Uygulamak istediğimiz tedavi metodu ne olursa olsun ve hekimler ne kadar becerikli olurlarsa olsunlar; hatta dünyanın tüm hekimleri de bir araya gelse, Allah'ın iznini/nefesi durduramazlar. İzin verilmediğinde de artık nefes yoktur, hayat sona erer.

Bunu yaşanmış bazı ilginç olaylar desteklemektedir. Çocuk doğduğu anda, nefes alıp vermez. Soğuk havanın solunumu başlattığı söy-

lenmektedir. Fakat her zaman böyle olmaz. Sûfîler hayatın başlaması için Allah'ın iznini gönderdiğini söylerler. Eğer Allah iznini göndermezse, yeni doğanın poposuna vurmak veya teknolojik gereçlerle gayret sarfetmek solumasını sağlamaz. O, bir ölü doğumdur.

Öte yandan, bazen bir yaşamı sona erdirmeye yönelik her türlü girişime rağmen Allah'ın izni insanî gayretlerin üstüne çıkar. Tıbbî bir dergide yayınlanan bir makalede anlatıldığına göre:

"Çocuk sahibi olmak istemeyen bir çiftin erkek bireyine, vazektomi uygulanır. Ancak aradan birkaç ay geçince çift, kadının hâmile olduğunu görür. Bunun üzerine kürtaj uygulanır. Ancak bir ay sonra çift, kadının hâlâ hâmile olduğunu fark eder ve doktoru malpraktisyon nedeni ile dava eder."

Kısırlaştırma ve kürtaja rağmen, Allah'ın izni bu çocuğun doğması yönündedir. Ve öyle de olur. Açıkçası, müdahele edemeyeceğimiz bir Otorite vardır.

Rüyalar, sezgiler, soyut görüngüler dünyası gibi görünmeyen âlemlerle, UFO'larla, cinlerle, hortlaklarla karşılaştığını söyleyen insanları düşünelim.

Batı'da şimdiye kadar "öte dünya"yla ilgili, bu deneyimler hakkında tam olarak geliştirilmiş bir kavramsal yapı oluşturulamadı. Sûfîler, görünmeyen âlemlerde vuku bulan olaylara gayb derler.

Rûhun merkezi, koşut yeri kalptir. Kalp ve ruhu nasıl birlikte mütâlaa edebiliriz?

Aşk, merhamet, sempati, iyilik ve tüm dinî duygu ve düşüncelerimiz. Birisi öldüğünde yakınlarının acısı kalpte hissedilir. Bu gerçekten de fizîkî bir ağrıdır. Kalp acır; kalbin bu rûhî yönleri hakkında dilimizde oldukça çok kelime vardır. Ve hiç kimse aşk, merhamet gibi duyguların varlığını inkâr edemez. Kimse onlardan yoksun değildir.

İzn veya Allah'ın izni soluğumuz ile içeri alındığında, derhal kalbe gider. Bazı hallerde, bu izin ilâhî sıfatların tümünü aktive eder ve bunlar bilâhare tüm bedene taşınır.

Bu görünmeyen âlem, rûhî eylemleri içerir.

Arapça'da kalp için *kalb* kelimesi kullanılır. Kalp, sûfîlere göre sadece kanı vücuda dağıtan bir fizyolojik pompa değildir. Yaşamsal ve birbiriyle ilişkili iki işlevi daha vardır. Birincisi kalp, ilâhî sıfatların bulunduğu yerdir, ikincisi; tüm fizyolojik işlevleri aktive eden nefesin, yani yaşamı aktive eden gücün, merkezidir.

Kur'ân, ilâhî sıfatların sayısal olarak doksan dokuz tane olduğunu ve Allah tarafından varlığın mahlûkat düzleminde, insanın çalışma ve iş görmesini sağlayan vasıtalar olarak kullanıldığını söyler.

Örneğin, bu sıfatların bir tanesi el-Basîr'dir (Gören). Diğer bir deyişle, Allah her zaman her şeyi görür. Hiçbir şey, hatta en gizli düşünceler bile Allah'ın görmesinden kaçamaz. Basîr sıfatı, her zaman kalbimizde saklı olarak vardır.

Allah, aldığımız soluk vasıtasıyla bu *İzn*'i arz ettiğinde, ağzımızdan çıkan bazı seslerle birleşen izin bir potansiyel güç olarak, kan denen, yarı gaz bir şebekeden geçer. Bu güç, şebeke boyunca seyrederek, gözün nemli merceğine ulaşır. Burada bedenin fizîkî kısmı ile birleşir ve görme olayı meydana gelir.

'Basîr' sıfatının potansiyel gücü olan görme, içkinlik, bir gün batımını seyrederken hissedilen ihtişâm vb. gibi şeyleri de içerir. Tüm bu algılama yetenekleri, görmenin potansiyel gücü içindedir.

O halde tüm bu doksan dokuz ilâhî sıfat kalpte saklıdır. Bu potansiyel güçler, kelimeleri yapmak için ağızdan çıkan çeşitli seslerle birleşerek aktive olabilirler.

Üç temel ses, uzun sesli olan *ā*, *ī* ve *ū*'dur.

Bunlar sûfîlerin, 'Evrensel Uyum Sabitleri' dedikleri ve sesleri kullanan diğer tüm mistik yolların kullandığı seslerdir (diğer bir deyişle *mantras* veya *vazifeler*).

Bu sesleri terennüm edemez veya tilâvet ile söyleyemeyiz. Konuşmalarımızın normal seyri sırasında söylenirler. Örneğin Allah kelimesi, dil ile sessiz *l* harfi ile bir kez kesilen uzun sesli *ā* sesinin uzamasından ibarettir. Hayvanlar bu üç uzun seslinin çeşitli kombinasyonlarını ağızlarından çıkarırlar. Örneğin baykuş 'Hoo' der. Arapça'da Allah'ın zamiri Hû'dur.

Allah bize, *"Göklerde ve yerdeki her mahlûkat Allah'ın adını yüceltir"* buyuruyor. Arapça'nın perdelemesine ve Allah'ın isimlerine vâkıf olan sûfî, sayısız mahlûkat ilâhî isimlerin değişik versiyonlarını ağzından çıkarırken, tüm varlık âlemi boyunca daimi olarak süre giden bu kozmik iletişime katılabilir.

Bu üç sessiz harfin kullanılışı rastlantısal değildir. Uzun sesli *ā* harfli bir titrek perde olarak, aşağıya ve boğazdan hafif sola, kalpteki merkezlere doğru giderek kalpte saklı ilâhî sıfatların tümünü uyarır. Uzun *ī* sesi, aksi yönde, nazalseptuma (burun boşluklarını ikiye ayıran ince kıkırdak yapı) doğru yukarıya gider ve ışığa duyarlı bir organ olan üçüncü gözün artığı olduğu var sayılan epifiz bezinin bulunduğu yerde titreşir.

Uzun *ū* sesi, büzülmüş dudaklarda nefes alıp verme arasındaki bağlantı noktasında ağızdan çıkarılır. Bu nokta, eylemliliğimizin ilâhî *izin* İzn ile karşılaştığı ve birbirine karıştığı noktadır.

Sûfîler, kalpte kilitli yoğun alanları açmak ve bir veya birden fazla potansiyeli harekete geçirmek üzere, bu seslerin çeşitli formüllerle bir araya getirilmiş kombinezonlarının harekete geçirici etkisini kullanırlar. Tek başına bu bile, önemli sayıda mucizevî tedavilerin meydana gelmesine neden olabilir.

Konuşma sırasında kullandığımız çoğu kelime rastlantısal olarak oluşmuştur.

Uzun *ī*, endokrin sistemin epifiz bezini uyarmaktadır. Epifiz, tüm fizyolojik işlevlere yönelik uyarıcı bilgiyi sağlamak üzere bedene yayılan çok hassas tiz dalgaları tüm bedene dağıtır. Bu olay tıpkı güneşin tohumu çatlatıp onun içinden kökçükler çıkmasına neden olan filizlendirici ışıkları toprağa göndermesinde olduğu gibi, tabiatta vuku bulan süreçlerle bağlantılıdır. Tohumun, filizlenme merkezi güneşten gelen ışınlarla aktive olur. Benzer şekilde evrensel uyum sabitlerinin meydana getirdiği titretici perdelerin dalgalanmaları da, insan bedenindeki çeşitli merkezleri uyarır. Bu sürecin insan sağlığı üzerindeki etkileri derin, yoğun ve âşikârdır.

Fizîkî ve rûhî âlemler arasındaki karşılıklı ilişki tüm tabiatta mevcuttur. Hayvanların buna daha yatkın olduğu söylenir. Bazen atlar ve

diğer hayvanlar ölümlerinden hemen önce özgün sesler çıkarırlar. Hayvanlar görünmeyen âlemlerin daha çok farkındadırlar. İnsanlar da bu bilgiye ulaşmalıdır. Fakat onu aramazlar. İnsanlar, fizîkî plana daha yatkındırlar.

Gerçek anlamda bir sağlıklı olma hâlinin tanımı için varlığın fizîkî, zihnî ve rûhî boyutlarında bilgi ve yorumlara sahip olmamız gerekmektedir. Varoluşun bu boyutlarının her birini anlayarak, bunları dengeleme ve bozukluklarını sağaltmanın doğru modellerine ulaşabiliriz. Hastalıkların nedenleri yeterince derinliğine incelenirse, tümünün kökeninin zihnimizde yattığı söylenebilir. Bir hastalığın varolabilmesi için, o hastalığın düşünce veya kavramının zihnimizde var olması lazımdır. Fakat zihin nedir? Kimilerince pek çok işlev ve özelliği olan hücreler topluluğu olarak tanımlanıyor. Fakat sûfîler, mahlûkat âleminde insanı benzersiz kılmak üzere Allah tarafından verilen akıl hazinesi olarak zihne daha büyük bir önem verirler.

Zihni anlatmadan önce, en küçük mikrobik yaşamdan, Allah'a doğru uzanan bütün bir kâinât kavramına sahip olmamız gerekiyor. Buna *Yaratılış Hiyerarşisi* diyoruz.

2

YARATILIŞ HİYERARŞİSİ

"Allah yeryüzünde varolan her şeyi sizin için Yaratan'dır. Daha sonra O göklere yöneldi ve bir ahenk içinde yedi göğü yarattı. Her şeyin bilgisi O'ndadır."

Kur'ân-ı Kerim (Bakara, 29)

Yaratılış hiyeyarşisi, yeryüzündeki en küçük yaşam biçiminden Allah'a doğru uzanır. Bu hiyerarşinin yapısı Allah tarafından çizilmiş ve onun isteği ile belli bir biçim ve dengede durmaktadır. Genel olarak tüm mahlûkat iki âlemde yer alır: Görünen ve görünmeyen *(gayb)* âlemler.

Dünyadaki mahlûkat dört temel sınıfta toplanır: Toprak, bitki, hayvan ve insan krallıkları. Bu dört sınıf, insan en yüksek mevkide olacak şekilde, muayyen bir sıralanışta yer alır. Bu dünya boyutu, gelişme ve çürüme, yaşam ve ölüm gibi tabiat konularının hükmüne bağlıdır.

İnsan varoluşunun bulunduğu bu mahlûkat dünyası üzerinde, sayıca on bir adet olan gökler âlemi bulunur. Bu göklerin her biri, melekî biçimlerle doludur ve son tahlilde bedenden ve dünyevî varlıktan ayrılmış ruhlar ile nüfuslandırılır.

Kendi bütünlükleri içinde yer ve gök âlemleri çeşitli bölümlerden oluşmuştur.

Bu temel sınıfların her biri iki bölümden oluşur: Kendi varlığı ve bir üstündeki bölümle ilişkisini sağlayan ana bölüm. Örneğin toprak bölüm, ikinci temel bölüm ile inorganik dünya aracılığı ile ilişkilidir. Su, toprak bölüm ile birleştiğinde bitkisel dünya oluşur.

En yüksek gök tabakası	11. sema/gök. Tamamen aydınlık.
İlk hareket	10. Sema Gök. Yıldızsız.
Semâvî kat	9. Sema/Gök. Billur.
Burçsal kat	8. Sema/Gök. İlâhî sınır/Taht.
	Gezegenlerin burçsal tabakası (Kur'ân'ın emri altındadır).
İlâhî hüküm	7. Gök Saturn/Siyah.
Allah'ın tefekkürü: Mikail (a.s.).	6. Gök Jupiter/Mavi.
İlâhî yargı/hüküm: Azrail (a.s.).	5. Gök Mars/Kan kırmızısı.
Kalbin nuru: İsrafil (a.s.).	4. Gök Güneş/Altın sarısı.
İlâhî Süs	3. Gök Venüs/Sarı.
İlâhî yansıma/fikir	2. Gök Utarit/Gri.
Ether: Cebrâil (a.s.).	1. Gök Ay/Gümüş rengi.
	Madde ve Ruh Arasındaki Sınır
Ay-altı dünyası (gelişme ve gerileme)	
4. Aralık	İnsan krallığı
4. Esas/Öz	Ateş
3. Aralık	Hayvan krallığı
3. Esas/Öz	Hava
2. Aralık	Bitki krallığı
2. Esas/Öz	Su
1. Aralık	Cansızlar dünyası
1. Esas	Toprak

Benzer şekilde havanın, toprak ve suya ilâvesi, ateşi meydana getirir. Toprak, su, hava ve ateş bir araya geldiğinde insan meydana gelir. İnsan krallığı, gökler âlemi ile bağlantılıdır. Çoğu insan için birin-

ci gök aydır. Gökler ile ilgili bilgilerimizi elde etmeye ayı gözlemleyerek başlarız.

Birinci gök veya ay âlemindekiler için, ikinci gök daha yüksek bir arzudur. Utarit onların göğüdür.

İnsanlar sadece şu tek bir nedenden dolayı mahlûkat yaşamında en yüksek konumda bulunur: Akıl (insanlara akıl melekesi bahşedilmiştir.) Akıl, bitkilerde, hayvanlarda veya suda olmayan zihnin yaratıcı gücüdür. Bu alt formlar sadece, Allah tarafından kendilerine verilen içgüdülerine boyun eğerler: Tamamen tabiat yasalarına uyarlar. Örneğin; bir geyik düşünemez. Eğer birine yaklaşılacak olursa, yaklaşanın nedeni ne olursa olsun, hemen ürkecek ve ortadan kaybolacaktır.

Bu durum, insanların kontrol altına almaya çalıştığı hayvanlar için de böyledir. Örneğin köpekleri evcilleştirme çabası.

Ev hayvanları hâline getirmeye çalışılsa da, köpeklerin nedensiz vahşileşip insana saldırıp onu öldürmesi nadir değildir.

Evcilleştirilmiş hayvanlar, genellikle türlerinin doğal özelliklerini kaybederler. Doğal çevrelerinde hayvanlar hârikulâdedir. Doğal ortamlarında hayatta kalabilmek için içgüdüsel davranış kalıplarının bozulmamış olması gereklidir.

Aslan, vahşi dünyada ihtiyacını karşılama dışında öldürmez. Katillik yaratılışta aslana verilen bir konumdur ve aslan bunu yapmak zorundadır.

Sadece insanlar bir şeyi yapıp yapmama konusunda karar verdirecek rasyonel düşünme süreci ve yaratıcı akıl yeteneğine sahiptir. Bu sürece, özgür irâde de denir.

Bir insana, tehlikeli bir şey yapmanın onu öldüreceği söylense bile, insan, özgür iradesi ile tüm delillerin aksine davranarak o şeyi yapabilir; oysa hayvanların böyle bir seçim hakkı yoktur. Bir balık, balık olmak zorundadır.

Zihinsel kararlarımız akıl tarafından alınır, ve bu meleke nedeniyle insan dünyadaki tüm mahlûkatın üstünde yer alır.

Dünyevî varlığın ötesinde bir şeyler arzu ettiğimizde, gökler âlemine yöneliriz. En görüngül olanları, sayısal olarak yedi adet olan burçlar âlemidir.

Bu, ilki ay olan gezegenler âlemidir. Rengi beyaz ve gridir. Ve bahsedilen dört temel unsur ve eter'den yapılıdır.

İkinci burç gezegeni, rengi gri olan Utarit'tir. Allah, Utarit'i, kendi fikir/derin tefekkür düşüncesi ilâvesi ile yarattığını beyan ediyor.

Venüs, sarı renkli olup üçüncü burç gezegenidir. Venüs, şiir-mecaz, teşbîh/analog dünyasında hüküm sürer. Allah, Venüs'ün kendi hayalinin (imajination) ilâvesi ile yaratıldığını söylüyor.

Dördüncü burç gezegeni olan Güneş'e, kıyamet meleği İsrafil tarafından nezaret edilir. Peygamberimiz, ölüm meleğinin her gün 70.000 insanın yüzünü inceden inceye tetkik ettiğini ve dünyadan çağrılacakları bunlar içinden seçtiğini haber veriyor.

Bu gezegen, Allah'ın kendi kalbinin ışığından yaratılmıştır.

Burçtaki beşinci gezegen Mars'tır. Kan kırmızısı renktedir. Allah'ın (ilâhî hükmünce) yaratılan bu gezegene, ölüm meleği Azrail nezaret eder.

Jupiter, altıncı burç gezegeni olup, Allah'ın nûrundan (*reflection/hamak*) yaratılmıştır. Bu gezegene Mikail nezaret eder.

Son burç gezegeni Satürn'dür. Rengi siyahtır. Satürn, bu hiyerarşideki en yüksek konumdadır ve yaratılan ilk burçsal takımyıldızıdır.

En düşükten en yükseğe doğru anlatılan bu ilk yedi gök'e tanımsal olarak *semâ'* denir. Semâ (gök) kelimesi, Arapça vecd halinde tefekkür demek olan *semâ'* sesi ile ilişkilidir.

Bu gökler çeşitli mahlûkat formlarını barındırır. Bir veya daha fazla gökte bedenden ayrılmış ruhlar bulunur. Dünya hayatından ayrılmış, Kıyamet Günü'nü bekleyen tüm melekât, işlev ve derecelerine göre bu göklerde bulunurlar.

İnsan ruhları ve meleklere ilâveten Allah, cinleri de yaratmıştır. İnsanları toprak-su-hava ve ateşten oluşan dört temel unsurdan yarattığı halde, cinleri dumansız ateşten yaratmıştır. Kutsal Kur'ân'da tam olarak tanımlanan cinler, zaman zaman insan sûretine bürünebilirler. Genellikle zararsız ve insanlara meyilli olsalar dahi, zararlı da olabilirler. İnsan korkuları üzerinde büyük etkileri vardır ve hastalık olarak tanımladığımız bazı dengesizliklere sıklıkla neden olabilirler. Ör-

neğin; cinlerin tesirine özellikle eğilimli olan süt çocuklarında görülen kolik (gaz sancısı). Bazı bitkisel maddeler ve dualar, cinleri uzaklaştırmada kullanılır.

Ruh, insan hayatından ayrıldıktan sonra, bu gök âlemlerinde yukarıya doğru yükselir. Bu nedenle birey, daima bir önceki ve bir sonraki konumunun düşüncesini taşımalıdır. Bu, semâî varlığın gerçekliğidir. Reenkarnasyona inananlar, âlemlerin bütünsel yaratılışını sadece kısmen anladıklarından; inançlarının şu andaki kavramlarına ulaştılar.

Burçlar âleminin en yüksek göğüne ulaştığımızda, Arş'ın /Allah'ın tahtının sınırına ulaşmış oluruz.

Bu, aslında mecâzî bir kelimedir. Çünkü Kadir-i Mutlak olan Allah'ın konumu tahayyül edilemez. Bu sekizinci gök, evrenimizin fizîkî sınırlarını oluşturur. Teleskop, lazer ışınları ve radyo dalgaları ile incelediğimiz evren, sekizinci göğün bu noktasında sınırına ulaşır.

Bilim, henüz bu seviyeye ulaşamamakla birlikte, belki zamanla ulaşabilir.

18.000 adet evren yaratılmıştır. Ve biz sadece içinde bulunduğumuz evren hakkında bilgi sahibiyiz. Bizim evrenimize komşu olan 17.999 evrenin kendi işlevleri vardır ve biz bunları bilmiyoruz. Allah, insanı, yaratılışın tamamını anlayacak kapasitede yaşatmadığını beyan ediyor. Fakat ölüm anında, perdeler kalktığında, insanlar anlık olarak göklerin bütün yapısını görür. Allah'ın yaratmadaki ihtişâmı karşısında hayrete düşer. Allah, göklerin karmaşıklığına karşın insan bedenini daha da karmaşık olarak yarattığını beyan ediyor. Fakat şimdilik, hayâl edilemeyecek bir büyüklüğün var olduğunu bildiğimiz için hoşnut olmalıyız. Bu bize, binlerce yaratılış boyutunu halk eden yaratıcının gücünü ve büyüklüğünü kabul etmeyi telkin ediyor. Ki, biz insanlar bu ilâhî kozmik okyanusta sadece bir damla görebiliyoruz.

Gökteki olaylar, bizzat Allah tarafından idare olunur. Daha alt âlemlerde ise, Allah yaratışını aracılar vasıtasıyla gerçekleştirir.

Bizim burçsal âlemimizde yıldız kayması ve göktaşı düşmesi gibi olaylar vuku bulduğunda, bunlar dokuzuncu gökteki hadiselerden

dolayı meydana gelirler. Bizim sabit gezegenlerimizin düzenli olarak yörüngelerinde yüzmesi bu gök tarafından tanzim edilir.

Dokuzuncu gök, bilinç dışı/şeffaftır. Allah'ın tahtı anlamında buraya *arş* denir. Bu varlık makamı, tanımlama ve kavramlaştırmanın tamamen dışındadır. Büyük sûfî diyor ki; duvardan Arş'a geçenden bir daha ses gelmez.

Onuncu gökte, gezegen veya yıldız yoktur. Bu yüzden *yıldızsız gök* olarak isimlendirilir. Burası, doğrudan şanı yüce Allah'ın emir ve hükümleri altında diğer tüm semâvî hareketlerin kaynaklandığı yerdir. Mevlânâ, bu âlemi kutsarken diyor ki: "Göklerden maksadınız nedir? Bizim yolculuğumuz, birliğin Gül Bahçesine doğrudur."

Allah-ü Teâlâ, Kur'ân-ı Kerim'de; yaratmaya karar verdiğinde önce peygamberlik rûhunu yarattığını, bunu kendi ışığından veya nûrundan yarattığını beyan ediyor. Diğer bir deyişle yaratılışın tabiatı hakkında insanlara bilgi vermek amacı ile yeryüzüne Allah tarafından gönderilen peygamberlerin tümü için bir tek ruh yaratılmıştır. Bu ruhu, kimi bilinen kimi de bilinmeyen gerek kadın ve gerekse erkek 120.000 insanın içine koydu. Allah bu tahayyül edilmez mükemmel ruhu, kendi nûrundan, kendi ışığından yaratmıştır. Peygamberlerin dünya üzerinde hayrete düşürücü etkileri olmasının nedeni işte budur: Allah onlara, dünya üzerinde *illuminasyon (tenvîrât)* güçleri verdi.

Allah, "Eğer O'nu yaratmasa idim, dünyayı yaratmazdım." buyuruyor. Bu ruh o kadar parlak ve aydınlıktı ki terlemeye başladı. Bu terden, Allah, gülün ruhunu yarattı. Bu yüzden gülün çok büyük önemi vardır ve bütün kokuların anası olarak bilinir. Gül'e bakan herkes gülümser ve tüm dünyada insanlar içgüdüsel olarak onu okşar ve severler. Aslında gül, sevginin sembolüdür.

Yaratılış hiyerarşisine baktığımızda, insanın nisbeten düşük bir noktada bulunduğunu görürüz; fizîkî varlığımızla ulaşamayacağımız pek çok seviye vardır üstümüzde.

Dünyevî hayattan ötede, ruh vasıtasıyla geçilmesi gereken başka makamlar vardır.

Empyrean'ı (mitolojiye göre, ateşten olduğu farz edilen en yüksek gök tabakası, arş-ı a'lâ) geçince, göklerin gökünün ötesinde bir

makam vardır. Buna *visâl* veya Kadir-i Mutlak Allah'a ulaşma/vâsıl olma makamı denir. Bu, gerçek sûfînin temel amacıdır ve asıl manası *Lâ ilâhe illâllah*'tır.

Her peygamber ve her ilâhî metin, baştan beri aynı şeyi söylemiştir: Rahmân ve Rahîm olan Allah tarafından yaratıldık. Varoluşumuzun asıl amacı, yolumuzu O'na doğru yöneltmeye çalışmaktır.

Yaşamımızın amacı, Allah'la tekrar Bir olmaktır ve yaşamımızdaki her şey, bize bu yolculukta yardım etmek üzere yaratılmıştır. Bu yüzden tasavvuf yolunda uğraşan kimseye sâlik yani yolcu denir.

Hassas, iyi, arzulanır olarak gördüğümüz her şey, aslında Allah'tan başka kimsenin olmayan nihaî, mutlak ve aksi ispat edilmez gerçekliğinin ufak birer görüntüsünden başka bir şey değildir.

Eşya hakkındaki bu nihaî bilgiye *hakîkat* denir.

Sevgiden bahsederken ve sevmek, sevilmek istediğimizi söylediğimizde; aslında bizi kuşatacak yakıp, kül edecek mutlak aşkı dilediğimizi söylemekteyiz.

Fenâ/yok edebilecek tek varlık: İlâhî Sevgidir.

İşte sûfînin aradığı, ulaşmak için çabalarken yolunda öldüğü/yok olduğu şey budur.

Çelişik, dünyevî bir kişilikten İlâhî gerçekliğin sonsuz tek birliğine olan yolculuk uzun, karmaşık ve zor bir yolculuktur.

Bu yüzden sûfîler, bu yoldaki çeşitli makamları dantel gibi inceden inceye örerek geçerler. Bu yolda bir kişinin nerede olduğunu tanımlamak üzere çeşitli alâmet ve ölçütler geliştirmişlerdir.

Sevgiliye giden yolculuktaki bu tekâmül evrelerine ruhun makamları denir.

3

RÛHUN MAKAMLARI

YAŞAM sürecinde fizîkî beden bebeklik, gençlik, erişkinlik, yaşlılık gibi evrelerden geçer. Benzer şekilde, ruh da özgün gelişimsel evrelerden geçer.

Arapça'da bu rûhî gelişim evrelerine *makam* denir. Makam, durma ve dinlenme yeri anlamındadır. Fakat makam kelimesi ile ifade edebilecek diğer benzeri anlamlar arasında ikamet, hâne, kaşâne, bekleme, değer, büro, iskân, muzikal, tane, vb. sayılabilir. Aslında ruh tarafından bir makamın doldurulması, tüm bu anlamları ve bazen fazlasını içerir.

Ruhun makamlarına doğum anında girilir ve tüm yaşam periyodu birinden diğerine geçmek ihtimal dahilinde olmak üzere bu makamlardan birinde geçer.

Bu makamlar aşağıdan yukarıya şöyle sıralanır:

Makam en-Nefs	:	Benlik makamı
Makam el-Kalb	:	Kalp makamı
Makam er-Rûh	:	Saf ruh makamı
Makam es-Sırr	:	İlâhî sırlar makamı
Makam el-Kurb	:	Allah'a yakınlık makamı
Makam el-Visâl	:	Birlik makamı (Sevgili ile ilâhî birlik makamı).

Doğum anından itibaren, ruhumuzu geliştirmek için devamlı olarak gayret ederiz. Bu çabadaki gelişme, sözü edilen makamlar bazında tanımlanır ve ölçülebilir.

Şüphesiz tüm makamlara herkes geçemez.

Bu yolculuğu bedenin değil, ruhun yaptığını vurgulamak önemlidir.

Ruh kelimesi aynı zamanda Tanrı'nın nefesi, Cebrâil, Kur'ân, vahiy veya peygamberlik anlamına da gelir.

Sûfî için ruh, hayatın özüdür. O, fizîkî beden veya beyin, düşünceler, hâtıralar olmadığı gibi yaşam sürecinin kendisi de değildir. Ruhun Allah'tan gelen ve tamamen O'na ait olan farklı bir varlığı vardır.

Nar tadı nasıl diye sorulduğunda, 'kendi tadı gibi' deriz.

Doyurucu bir cevap gibi görünmese de; narın kendisi benzersiz olduğundan, tadı da herhangi başka bir şeye benzemez. Ruh da böyledir.

Ruh veya özün varlığı sadece ritm, âhenk-uyum ve motifle ilişkili olarak gösterilebilir. Örneğin dans, ritm ve motif ile ilişkili olmaksızın tanımlanamaz.

Zihnimizde dansı tasavvur edebiliriz; ancak dans edenlerin ritm ve hareketleri onu ortaya koymadıkça, dans gerçek olmaz. Fakat dans, *öz*'dür. *Öz*'den kastedilen şey budur ve ruh da bunun en mükemmel örneğidir.

Fizîkî planda görünür olabilmesi için insan ruhu da bir ritm ve motife gerek duyar. Ruh /soul; öz, nefes, spirit ile aynı şey değildir.

İkincisi, mental süreçler de dahil olmak üzere bedendeki fizîkî görüngüleri aktive eden ilâhî güçtür. Ruh, daha içsel olarak hissedilir ve nefes'ten üstündür.

İçlerinde ateş *öz*'ü bulunan şeyleri, güneş-kül-odun vb. düşünelim. Tümünün özü aynıdır; fakat çok farklı fizîkî biçimleri vardır ve her biri farklı bir evrimsel boyutta farklı bir *makam*'dadırlar. (Ateşin mutlak özü, Nûr'un veya Allah'ın ışığının bir parçasıdır.)

Her fizîkî mahlûkatın sıcaklık ve soğukluk; ıslaklık ve kuruluk; pasiflik ve aktiflik arasında kendi benzersiz ve tipik dengesi vardır.

Kur'ân'da Allah, her şeyi belli bir mizân üzerine yarattığını bildiriyor. Örneğin kan, ılık ve ıslaktır. Bu normal dengeyi bozan veya değiştiren her durum, hastalığa yol açabilir. Aynı durum duygularımız için de söz konusudur. Duygularımız, duyu organlarımızdan gelen uyarılardan devamlı olarak etkilenir.

Dokunma duyusunu ele alalım. Eğer birisi size aniden tokat atarsa, duygu durumunuz hemen değişir. Buzlu bir göle atlarsanız, aynı şekilde duygu durumu dramatik olarak değişir. Bir başka örnek, işitmektir.

Müzik, fikrimiz üzerinde yoğun etkilere sahiptir. Kaba, boğuk müzik, kişiyi sinirlendirebilir.

Bu duygusal olayların, bu değişikliklere neden olabilmesi için biçim ve motiflere gereksinim vardır.

Müzikal notaları bir kâğıttan okumanın etkisi, aynı melodiyi dinlemekle olan etki ile özdeş değildir.

Bazı duyuların tesiri diğerlerinden daha güçlüdür. Dokunma duyusu kokudan daha güçlüdür. Kokunun hâfıza ile ilgili olduğu söylenmektedir. Örneğin, yolda yürürken fırından yayılan ekmek kokusu, bizi çocukluk hâtıralarımıza geri götürebilir.

Koku ile tedavi ilmi, koku duyusunun üstünlüğü temeline dayanır. Her bir bitkisel çiçeğin, kendi doğal ruh veya esansı vardır. Saf, doğal yağ yarada, antiseptik etkisi nedeni ile kullanılabilir.

Sûfîler çiçekleri, ruh etkileri ve Allah'a doğru giden tekâmülündeki etkilerine göre sınıflandırırlar.

Herkesin bir ruhu olmakla birlikte, bir kimsenin ruhu bir diğeri ile aynı değildir. Bir günâhkarın ruhu, bir velîninki ile aynı değildir. Bazı ruhlar diğerlerine göre daha mütekâmildir.

Herkes, *makamü'n-nefs* veya *benlik* makamında doğar. Bu, kaçınılmaz ilk basamaktır. Yeni doğan tamamen fizîkî tatmine yönelik ihtiyaçlarla doludur. Yiyecek ve kucaklanmak ister. İhtiyaçlarını bildirmek için ağlar, bağırır. Kendi eylemlerinin etkilerinden endişe duymaz. Bir erişkin için değerli bir hazine olarak kabul edilen bir nesneyi kırıp, buna da gülebilir.

Beden en erken gelişim evrelerinde yalnızca hayvânî güdülerimizin; gıda-sağlık/sevgi vb. tatminini düşünür. Bu, Allah vergisi gerekli bir durum olduğundan, çocuklar yargılama ve cezalandırmadan muaftır. Eğer bir çocuk bir markete girse ve şişeleri devirse, kimse çok fazla bir şey söylemez. Birisi bunu temizler. Fakat bir erişkin, tıpkı bir çocuk gibi kasten bunu yapsa, farklı bir tepki ile karşılanır.

Benlik makamı evresinde, aklî muhâkeme gücü henüz gelişmemiştir. Bu daha sonra gelişir. Çocuk büyüdükçe, ebeveyni ve geniş anlamda toplum, onun üzerinde çeşitli ilişki biçimleri geliştirir. Diğer bir deyişle, çocuk belirgin davranış biçimlerini öğrenir. Bu davranış biçimlerinden sapma olduğunda, çeşitli yaptırımlarla karşılaşacaktır.

Küçük çocukların bu makamda bulunmaları normal ve anlaşılabilirdir. Fakat insanın emeklemekten ve ağzındakileri çıkarmaktan vazgeçmesi, ergin bedene ve düzgün fizîkî eylemler geliştirmeye başlaması, o insanın ruhunun da tekâmül ettiği ve benlik makamından çıktığı anlamına gelir mi?

Kur'ân, ruhun bu tekâmül sürecine ilişkin uygun davranış biçimlerini açıklıyor. Kur'ân'da ayrıntıları ile açıklanan hayat tarzına *sırât-ı müstakîm* (dosdoğru yol) denir.

Sûfî için yaşamın yegâne ve en üstün amacı, Allah'a doğru olan yolculuğa katılmaktır. *Sırât-ı Müstakîm*'e uygun davranış, bu amaca ulaştıran en akılcı başarılı ve çabuklaştırıcı harekettir. Bu nedenle dosdoğru yol, gerçekten bir doğru çizgidir— iki nokta arasındaki en kısa uzaklık; benlik makamı ile sevgili, Kadir-i Mutlak Allah'la Birlik arasındaki uzaklık.

Pek çok kişi erişkinlik ve hatta yaşlılık döneminde bile, bu ilk benlik makamından ayrılamayabilir. Böyleleri, bedenlerinin sonsuz isteklerini tatmin etmekten ibaret olan yaşam biçimlerinde ısrar etmekten vazgeçmezler.

Kronik ve yıkıcı olarak tanımladığımız psişik ve fizîkî hastalıkların çoğu bu makamda çok uzun süre kalmanın bir sonucudur.

Korku, endişe, şüphe, benlik, çılgınlık, ağlama; depresyon, paranoya, cinsel sapıklıklar ve intihar; psişik temelli hastalıklardır ve ben-

lik makamı ile ilgili bu dengesizlikler, erişkinlik döneminde bu makamdan ayrılamamış kişilerde sıkça görülür.

Mental ve psikiyatrik (psişik) olanlara ilâveten benlik makamından ayrılmamakla ile ilgili olarak bazen fizîkî hastalıklar gelişebilir. Benlik makamında kalmanın nihaî sonuçları arasında; ilaç bağımlılığı-alkolizm, suç davranışları, şişmanlık, hipoglisemi, körlük vd. göz problemleri, şaşılık, kalp krizi, cinsel hastalıklar vb. sayılabilir. Bu hastalıklar nefs, işlevlerinden veya bedenî isteklerden bir veya daha fazlası üzerinde uygun kontrolün sağlanamamasından kaynaklanır. Bazı okuyucular, kalp krizi geçiren çok iyi bir insan tanıdıklarını söyleyerek itiraz edebilirler. Ruhun tekâmülündeki diğer makamlar anlaşılınca, bu sorunun cevabı kendiliğinden verilmiş olacaktır.

Egotism makamından uzaklaşmanın veya onu aşmanın metodu; benliği ve dürtüleri dizginleyip kontrol altına almaktır. Bu, irade gücü, sorumluluk, tefekkür, şefkat, nezâket vb. özelliklerin hareketlerde gelişmesi demektir.

Nefs üzerinde kontrol sağlandığında ve bu nefs makamı geçildiğinde, kalp makamına ulaşılmış olur.

Arapça'da kalp, çok geniş bir anlam çeşitliliği içerir. Kalp; zihin, ruh, anlayış, zekâ, cevher, ilik, ayna, meslek, en seçkin bölüm, öz, asıl, saf anlamlarına gelir. Daha enteresanı kalp; ("değiştirilebilen", değiş tokuş edilebilen) "aslını, şeklini değiştirebilen," "dönüştürebilen" anlamlarına da gelir. Sûfî için kalp, tüm dönüşüm ve değişimleri oluşturan araçtır.

Kalp makamında bulunanlar, temel bir iyilik halindedirler. Kendileri ve dünya hakkında iyilik hissederler. Bu makamdaki bir kişi, "dünyada sadece iyi şeyler yapmak istiyorum. Tüm biçimleri ile doğayı seviyorum. Herkesi kabul ediyorum. Hayat ne kadar da mucizevî" der. Yaşama ilişkin bu yüce duyguları gördüğümüzde, bu evredeki bir kişiyi hiçbir hastalık veya problemin rahatsız etmeyeceğini sanabiliriz. Gerçek, bunun tam aksidir. Bu makamdaki kişiler, gerek duygusal ve gerekse fizîkî, hatta psişik dengesizliklere meyillidirler. Bu makama mahsus duygusal ve psişik bozukluklar arasında; konsantrasyon bozukluğu, unutkanlık, yetkisizlik korkusu, bazı riya tipleri ile aşırı

vecd, depresyon, zevk/neşe, kızgınlık, kibir ve başkalarının duygularına önem vermeme yer alır.

Bu makam, olumlu yönlerine rağmen, rûhî tekâmül sürecinin henüz sadece ikinci evresidir. Bu makam, çeşitli duygusal karmaşıklıkların yaşandığı bir süreçtir: Boşanma, iletişim sorunları, parasal güçlükler. Bunların nedeni, bu makamda bulunan kişinin bir vecd taşkınlığı; yaşama yönelik taze ve kuşatıcı bir duygu seli içinde bulunmasıdır. Yakın çevresi, arkadaşlarındaki bu değişiklikleri kabullenemezler. Aslında, arkadaşların kaybı bu evrede çok sıktır. Kalp makamıyla ilişkili fizîkî sorunlar da vardır.

Önceki makamın bozukluk ve hastalıkları hemen daima dejeneratif iken, bu makamdakiler kronik ve akut olabilir. Çünkü beden, bir önceki makamda biriken zehirli ve gereksiz maddeleri atarak bir iç temizliğine doğru gitmektedir. Bu yüzden kalp makamının hastalıkları arasında başağrısı (özellikle migren), bulantı, ishal, nonspecific ağrılar, irritabilite, deri döküntüleri, saç dökülmesi, ateş, böbrek ve safra kesesi bozuklukları yer alır.

Benlik makamının hastalıkları ciddi ve sıklıkla tedavi edilemeyen türde iken, kalp makamındakiler beden tarafından kendi kendine tedavi edilebilir türdendir.

Tümü bedenin kendi kendini sağaltması sırasında gelişen iyileşme krizlerinden ibarettir. Bu süreç rahatsız edici olabilir, ama faydalıdır.

Bir yüksek ruh makamına tekâmül etmek, gerçek bir şeyh olmaksızın çok zordur. Onun rehberliğinde nezâket, şefkat, düşünce/anlayışlılık, yüksek bir mütekâmiliyet noktasını kendi kendine disipline etme gibi kapasiteleri geliştirerek bir sonraki makama doğru hareket etmek mümkündür.

Şüphesiz ruh makamı mübarek bir makamdır ve buradaki bir kişi, diğerlerince büyük bir sevgi ve büyük bir ruha sahipmişçesine görülür. Fakat aynı zamanda, Allah'a doğru yolculuk etmenin bir parçası olarak, bu makamda da fizîkî ve duygusal dengesizlikler görülür. Bu bozukluklar, inancı derinleştirir. Ruh makamının duygusal problemleri arasında kibir, gurur, konsantrasyon bozukluğu, kendini kandırma, yaşama karşı uçarı, sersemce bir tavır takınma ve bazen alçaltıcı alışkanlıkların gelişmesi sayılabilir.

Bunların; bu makamın hastalıkları olup, bu makamda denge halinde olmanın davranış biçimleri olmadığına dikkat etmelidir. Kişi, nefsin isteklerine karşı tam bir muafiyet noktasına ulaşamamış ise, bu dengesizlikler görülebilir.

Rivayet edilir ki, rûhî mertebenin büyük bir insanı olduğu düşünülen büyük sûfî Abdülkadir Geylânî (r.a.)'a, kendisini Cebrâil olarak tanıtan bir görüntü yaklaşır ve ona, namazdan artık vazgeçebileceğini, çünkü mukaddes bir kişi hâline geldiğini söyler.

Abdülkadir Geylanî (r.a.), Kur'ân'dan bir ayet okuyunca, görüntü maskeli bir şeytan olarak ortaya çıkar. Bu bize; rûhun tekâmülü yolunda ne kadar çok ilerlenirse, şeytânî vesveselerin gelişmesinin de o kadar çok olacağını gösteriyor.

Bu makamın dengesizliklerinden bazıları kolayca, bazıları ise daha zor kontrol edilebilirler. Daha zorlayıcı olanlarından biri kibirdir. Bu, benlikçiliğin, yani kendini mihenk kabul eden ve kişiye, "Ben diğerlerinden daha iyiyim. Bütün gün dua ediyorum; oruç tutuyorum; tefekkür ediyorum ve dünyadaki şu değersiz ve günahkâr insanlara acıyorum" dedirten tipidir.

Bu durum kişiye zarar verir, kişinin ruh tekâmülündeki gelişimini sekteye uğratır. Kadir-i Mutlak Allah'ın hükmü gereğince, herkesin muayyen bir noktaya kadar tekâmül ettiğini kabul etmemiz gerekir.

Dünyadaki insanların, yaşamın içine gömülüp kalmaları önemli değildir. Onların içinde hâlâ ilâhî bir kıvılcım mevcuttur. Onlar da mütekâmilleşebilirler. Gerçekten sûfî makamında bulunan kişinin görevi, onları kınamak değil; onlarla dost olup içinde bulundukları durumdan kurtulup yaşamın doğru yoluna dönmelerine vesile olmaktır.

Ruh makamı ile ilgili bazı fizîkî problemler vardır: Aşırı nefes alıp vermeden kaynaklanan oto-toksikasyon, çeşitli sinirsel tremor (irade dışı titreme) tipleri, halsizlik, aşırı isteklilik, ateş vb.

Ruhun tekâmülü yolunda gelişen ateşin iki tipi vardır. Birincisi benlik ve kalp makamında biriken toksik materyallerin atılıp bedenin temizlenmesi sırasında beden tarafından geliştirilen aysıdır. Ateşin ikinci tipi ise; sonraki makamlarda gelişen, Hz. Peygamber'in (s.a.v.)

ifadesi ile "ağaçtan yaprakların dökülmesi gibi günahlardan arınmaya" neden olan derin bir rûhî temizliğin sonucudur. Bu ateşler, ruh seviyesindeki kirleri yakar. Hatta bazı peygamberler bile, sık sık ateşlere maruz kalmıştır. Bu evrede olup ateşten muzdarib olan kişiler, kötü alışkanlıklara yöneltilemezler. Bir sûfînin dediği gibi, "Başlangıçta yanlış eylemler ve günahlardan tövbe edersiniz. Sonuçta, birkaç saniye bile olsa Allah'ı unutmuş olmaktan nâdim olursunuz." Ruh makamında yaşanan, bu ikinci durumdur.

Ruh makamındaki kişilerin, özellikle bir rehberleri yoksa, delice davranışlara kaymaları olasıdır. Kendi kendini aldatmanın en yıkıcı türlerine dûçâr olabilirler. Bir makamda kalınacağı veya geri dönülmeyeceği söylenemez.

Ateşten muzdarib olup tedavi amacı ile sûfîye başvuran farklı iki makamdaki iki kişinin temel yakınmaları aynı da olsa, benlik makamında bulunan kişi ile bir azizin birbirinden tamamen farklı tedavi biçimleri olacaktır.

Bir kişinin bir makamdan sonraki bir makama geçip geçemeyeceği sorulabilir. Her makam bir dinlenme yeridir. Öyle ki, bir makama girildiğinde, o makama özgü dengesizlikler tedavi edilene veya bir başka makama ilerlenene kadar orada kalınabilir. Bununla beraber her bir makamda meydana gelen ve hâl denen sayısız ivedi durum vardır. Hâl, değişme demektir. Çözülme, kopma, ayrışma manalarına gelen *hall* sesi ile bağlantılıdır. Bu manada hâl; aşırı iştiyâk hâlinde zikir yapan sûfîlerin, vecd içinde, hakikat ile bir anlık yüzleşmeleri sonucu yere yığılıp kalmalarında olduğu gibi, duyularımızı yitirdiğimiz an olarak da yorumlanabilir.

Dördüncü makam, ilâhî sırların makamı olan *makamü's-sırr*'dır. *Sırr*, tahayyül edilemeyen hatta karşılaşıldığında inanılamayan büyük gizem demektir. Kelimenin; ilişki, bir şeyin orta veya en iyi kısmı, en zengin toprak, kök, köken ve maya gibi anlamları da vardır.

Hz. Allah (c.c.):

"Benim öyle kullarım vardır ki, konuştukları dudak, gördükleri göz, duydukları kulak, tuttukları el, yürüdükleri ayak Ben olana kadar; ibareleri ile bana yaklaşmaya devam ederler" buyuruyor.

İlâhî sırlar makamında bulunan bahtiyar kişiler, tüm evrenin nasıl bir arada ve belli bir düzen hâlinde tutulduğunu anlayabilirler. Bunların gâibden duyma ve başkalarının düşüncelerini okuma güçleri gelişmiştir. Melekler, görünmeyen âlemlerden onlara haberler getirirler.

Hz. Peygamber (s.a.v.)'e bir gün, "Bu evren ne için yaratıldı? Nasıl var oluyor?" diye sorulduğunda, "Bilmiyorum. Cebrâil'e sorayım" der. Cebrâil, "Ben de bilmiyorum. Allah'a sorayım" der ve döndüğünde şu hadîs-i kudsîyi söyler:

"Âlemleri; Benim gücümü ve azametini anlayıp, sakınmanız için size güzel bir işaret ve eğlence olarak yarattım. Yıldızları üstünüze kaldırdım. İnsanı bunu nasıl yaptığımı idrâk edecek aklî kapasite ile yaratmadım. Bunu size anlatsam da anlamazsınız. Fakat ölüm anında, perdeler kaldırıldığında bunun nasıl yapıldığını görecek ve benim yaratıcılığıma hayran olacaksınız. Ben yaratanların en üstünüyüm. Âlemleri mükemmel bir şekilde yarattım, insanı ise daha da mükemmel olarak halk ettim."

Makamların en yükseğinde bulunan Hz. Peygamber (s.a.v.), bu bilgiyi alabilirdi. Ortalama bir insan, asla Allah'ın bu yüce makamına ve lütfuna erişemez.

İlâhî sırlar makamında bulunan kişiler en ızdırab verici tecrübelerden geçmişlerdir ve artık insan yaşamına ait herhangi bir benlik alâmeti göstermezler. Şöhret, zenginlik veya tahrik edici duyguları arzulamazlar

Onlar, Yaratıcı ve semâvî varlıklarla çok müstesna ve derûnî bir ilişki vasıtasıyla ve bu ilişki için vardırlar.

Bununla beraber, onlar hâlâ insandır ve bu makamda da bazı fizîkî ve duygusal süreçler meydana gelir.

Aslında bu süreçleri hastalık olarak isimlendirmek doğru değildir. Bunlar, bu makamdan bir gerideki makama düşmeye veya bu makamda yok olup, Allah'ın gayesine ulaşmayı daha ileriye götürmeye engel olan dengesizliklerdir.

İlâhî sırlar makamındaki dengesizlikler arasında; ilâhî görüngelerin yanlış tefsir edilmesi, gerçek dışılık, dünya hayatına ilgisizlik, tutarsız-boş konuşmalar, kalp ağrısı ve kalp yanması sayılabilir.

Bu noktada, bir makamda bulunan bir kimsenin genellikle birkaç makam yukarı veya aşağı sıçrayıp sıçrayamayacağını açıklamak gerekiyor.

Küçük bir çocuk bisikleti iyi kullanabilir, fakat sesten hızlı bir jet uçağını kesinlikle kullanamaz. Bu, çocuğu küçük düşürmez veya pilotu yüceltmez. Fakat belli bir makamda bulunan kişi, daha alt bir makamdaki işlevleri anlayabilir ve yerine getirebilir. Bunun aksi ise doğru değildir.

Kendini kandırma, ilâhî sırlar makamında gelişen bir durumdur.

Muayyen bir makamda oluşabilen hâllerin tamamı, o makamdaki herkes tarafından yaşanacak değildir.

Sır makamında oluşan fizîkî olaylar; ateş, soluma güçlüğü ve bazen boğulma hissidir. Bu sorunların oluşma nedeni bu makama ulaşmak için yıllarca solunum pratiği yapmış olmaktır.

Bu pratikler yanlış veya aşırı yapılırsa, dengesizlikler oluşabilir. Sıkça rastlanan bir olay da gayb âleminin olaylarından soğumadır. Her makamdaki insanı, hatta bebekleri bile rahatsız eden cinlerle olan iletişim buna bir örnektir.

Cisimsiz ruhlarla bazı ilişki biçimlerini devam ettirenler, bu ilişkilerden etkilenebilir. Bu durumda, nefes alıp vermeyi içeren çeşitli rûhî uygulamalar çare olabilir.

Sûfîler için; solunum pratiklerinin temel kaynağı, Kur'ân-ı Kerim'in kendisidir. Çeşitli nefes alma, verme ve durak yerleri Kur'ân'ın metninde belirtilmiştir. Bunlar tecvîdin on bir seviyesinde ifade edilmiştir. Özellikle sesli harfler sıklıkla uzatılır ve okuma sırasında normal bir tek vurgudan daha uzun süre tutulur.

Yalnızca birkaç kişi ileri seviyelerde böyle bir okumayı yapabilirse de, şeyhler tarafından Kur'ân'ın böyle bir şekilde okunduğu kasetleri bulmak mümkündür. Bu kayıtlarda; bir nefeste iki dakikaya kadar süren devamlı okumalar ve dört ilâ beş oktavlık ses hareketleri duyulabilir.

İlâhî sırlar makamının ötesinde, *makamü'l-kurb* vardır. Kurb'un kelime anlamı yakınlıktır; fakat yaklaşma, yaklaşım, komşuluk, ilişki ve akrabalık anlamlarına da gelir.

Bu makamdaki bir kişi; Allah'ın Tahtını veya Arş'ı içeren en yüksek göğün yani en yükseğin komşuluğunun görüntüsünden çok zevk alır. Bu makamın konumundaki kişi, mahlûkat dünyasının üzerinde bir üstünlüğe haizdir; fakat diğer mahlûkat şekillerinin dünyasına da âşinâdır.

Bu evrede, hastalık ve sağlık anlamında birkaç dengesizlik ve zahmet vardır ve vuku bulduklarında çok ciddi seyredebilirler.

Aşırı vecd bunlardan biridir. Bu durumdaki kişiye 'meczûb' denir. Bu insanlar dünya ile tüm ilgi ve ilişkilerini yitirirler. Her zaman tam bir hoşnutluk halindedirler ve uykularına, gıdalarına, giyimlerine dikkat etmezler.

Onlar ilâhî olarak ağulanmış ve Sevgilide fenâ olmuşlardır.

Afganistan'ın Saghman bölgesinde yaşayan biriyle karşılaşmıştım. Bana, kendisinin 125 yaşında olduğu söylendi.

Ben ve arkadaşlarım, arazisinin yüksek duvarlı bahçesine girdiğimizde, çömlekte pişmiş ıtır yığınının üzerine bükülüp oturmuş küçük bir adam gördüm. Zaman zaman kırmızı renkli çiçeklerden birkaç tane alıp yiyordu. Bunları, etrafında futursuzca dolaşan sincap ve diğer ufak hayvanlarla paylaşıyordu. Bu makam hakkında bilgisi olmayan herkesi hayrete düşürecek bir tarzda hareket ediyordu.

Doğrudan veya açık konuşmuyordu; fakat melekût âlemlerinin sakinleriyle olan konuşmalarından birkaç söz yakalayabiliyorduk. Kuşlar, açık pencereden bulunduğu odaya girip çıkıyordu.

Ayrılırken arkadaşlarımdan birine, avucunun içinde bir hazine gibi sakladığı bir armağan verdi. Armağan kirli, pislik kaplı, yarısı ısırılmış bir şeftali çekirdeği idi.

Yakınlık makamındaki kişilerin durumu böyledir.

Gerçekliği tamamen başka bir düzlemde algılayan bu makam, ilginç ve güzeldir; fakat gaye değildir. Aslında çoğu şeyh, bunun alt ve arzu edilmeyen bir durum olduğu görüşündedir.

Bu makamdaki bazı kişiler hiç konuşmazlar. Yirmi yıldan fazla bir süre boyunca hiç konuşmayan kişiler bildirilmiştir. İletişim için arzu ve isteği olmadığından, az önce yapıp söylediklerini hemen unuturlar.

Gerek nefes ve gerekse tefekkürle ilgili uygulamaları öylesine derin ve yoğundur ki; bu uygulamalar ile akıl melekesi tamamen kaybedilebilir. Fakat bu nadirdir.

Akıl hastalarının davranışları ile bu son rûhî tekâmül makamında oluşan durumlar arasında bâriz benzerlikler gözlenebilir. Batı'da aynı şeyi yapsa hemen gözetim altına alınacak olan böyle pek çok insan, Doğu'da caddelerde dolaşmaktadır. Durumlarının gerçek tanısı için, ruh dengesizlikleri hakkında bilgilenmek lazımdır.

Tüm makamlarda fakat yakınlık makamında diğerlerine nazaran çok daha sık olarak karşılaşılan önemli bir problem de, birine ilâhîlik atfetmektir. Mazaallah; düşünmesi bile korkunç olmakla birlikte, benzer bir dengesizlik de, Allah'ı inkâr etmektir.

Ruh tekâmülünde daha yüksek ve ileri bir aşamaya ulaştıkça daha fazlası ile sınanılır.

Bu seviyedeki kişiler cinsel arzularını, nefsî isteklerini söndürmüşlerdir. Fakat diğerlerini doğruluğa ve gerçek yola sevk etmede çok başarılı olduklarından, şeytan-cin-hayalet vb. gibi kötü güçlerin devamlı olarak sıkıştırmasındadırlar.

Kendilerinin Allah'ı duyduğunu veya doğrudan Allah'dan emir aldığını söyleyenler bile vardır. Onlara, Allah'ın insanlarla sadece Cebrâil aracılığı ile ilişki kurduğu hatırlatılmalıdır. (Tek istisna Hz. Mûsâ'dır.)

Gerek insan gerek insan olmayan şeytanların vehimlerine karşı yeterince hazırlıklı olunması hakkında pek çok uyarı vardır. Büyük Şeyh Cüneyd (r.a.), "Kendini rehber alan, şeytanı da rehber olarak alır!" diyor.

Sûfîlerin *makamü'l-visâl* veya Allah'la bütünleşme dedikleri bir makam daha vardır. Burada Allah sevilen, siz de sevensinizdir ve sonsuza dek ilâhî vahdet içinde birlikte olursunuz. Bu makama, öncekilerin aksine gayretle ulaşılamaz. Kimin bu makamda olacağına Allah hükmeder.

Bu makama seçilme tarzının dokunaklı bir geleneği vardır. Hz. İbn Mes'ûd (r.a.), Hz. Peygamber (s.a.v.)'den rivayet ediyor:

> "Allah'ın yarattıklarının arasında 300 insan vardır ki onların kalpleri Hz. Âdem'in (s.a) kalbi gibidir. Ve Allah ile aralarında özel bir ilişki vardır.
> 40 tane Hz. Mûsâ'ya (a.s.) benzer kalbi olan vardır.
> 7 tane Hz. İbrahim'e (s.a.) benzer kalbi olan vardır.
> 5 tane Cebrâil'inkine benzeyen vardır.
> 3 tane Mikâil'inkine benzeyen vardır.
> 1 tanesinin kalbi İsrâfil meleğinki gibidir.
> O bir kişi öldüğünde, 3'lüden biri onun yerine seçilir.
> 3'lüden biri öldüğünde, 5'liden biri onun yerine seçilir.
> 5'liden biri öldüğünde, 7'liden biri onun yerine seçilir.
> 7'liden biri öldüğünde, 40'lıdan biri onun yerine seçilir.
> 300'lüden biri öldüğünde, yaşayan insanlardan birisi onun yerine seçilir. Bunlardan dolayı Allah hayatı, ölümü, yağmuru ve yaratmayı devam ettiriyor; insanlıktan kötülükleri defediyor."

Bu 300 kişinin hepsi, karakter olarak daima tebessüm ederler ve dünyada olup bitenlerle ilgileri yoktur. Yemek, içmek ve uyumak gibi ihtiyaçları yoktur. Aşkın insânî bağları vardır ve yerde veya göklerde istedikleri her yere ulaşabilirler. İnsanlık tarihinde yalnızca birkaç kişi bu duruma gelmiştir. Bu makam ifade edilemez. O, varolmanın asıl gayesidir ve yaşama gelmeden önce yaratıcıya verdiğimiz sözü içerir.

Bu kişilere, Allah'ın sevgili dostları anlamında velî/evliyâ denir. Onlar Allah'ın yeryüzündeki gerçek vekilleridir. Genellikle dünyada pek bilinmezler.

Tüm insânî olayları etkileme ve kontrol etme mekanizmaları ve bunlara ulaşma yolları hakkında bilgi sahibidirler. Ve Allah onlar aracılığı ile dünyadaki ilâhî düzenini açıklar. Kullandıkları araçlar, Allah'ın bilgisi dahilindedir.

Sadece bu 300 kişi ve daha üstünde olan kişilere sûfî denir. Diğerlerinin tümü sûfî talipleridir *(mürîd)*.

Yakınlık makamında fizîkî bir hastalık yoktur. Kalan tek fizîkî olay ölümdür. Genellikle, bu makamdaki kişiler hastalıktan ölmezler. Ölüm meleği tarafından irtihallerinin tam zamanı kendilerine bildirilir ve böylece ona hazırlanabilirler. Benim şeyhim, bana ölümden bir

ay önce ölüm zamanını tam olarak yazdırdı. Vefat sabahına kadar tamamen uyanık, ayakta idi. Öğleden sonra saat 2'de uzandı ve kelime-i şehâdet getirmeye başladı.

Böyle insanlar için fizîkî hayattan ayrılmak mübarek bir olay, bir törendir. Aslında, ruhları ile birlikte rûhî âlemlere yükselmişlerdir. Hatta diğer evrelere de geçebilmeye muktedir olmuşlardır. Onları kimse rahatsız edemez ve durduramaz. En habis suçlular veya zorlu ordular bile sûfî karşısında güçsüzdür. Böyle insanlar dünyanın zorluklarından muaftır.

Genellikle ruh makamı veya daha yüksek bir makama ulaşmayan kimse şeyh olarak kabul edilmez. Bu kabul *bi'at* adı verilen özel bir merasimde formülize edilmiştir

Hindistan'da Çiştiyye tarikatının kurucusu olan Hz. Hâce Muînuddîn (r.a.), şeyhinin hizmetinde ve eğitimi altında tam yirmi yıl geçirdikten sonra M.S. 561 yılında vuku bulan bi'atını şöyle naklediyor:

> "Şeyhimin huzuruna kabul edilme şerefine nâil oldum.
> Vakur içinde başımı eğerek selam verdim.
> Hz. Osman iki rekat namaz kılmamı söyledi.
> Bunu yaptım.
> Sonra yüzümü Kâ'be'ye doğru çevirdi.
> Sonra Bakara Sûresi'ni okumamı söyledi.
> Bunu da yaptım.
> Yirmi bir kez Hz. Peygamber (s.a.v.) ve âilesine salât ü selâm getirmemi ve altmış kez subhânallah dememi söyledi.
> Bunu da yaptım.
> Daha sonra ayağa kalktı, ellerimi kendi ellerinin içine alarak, göklere baktı ve "seni Allah'a takdim ediyorum." dedi.
> Daha sonra bir makas ile saçımı kesti ve başıma özel bir kep koydu. Sonra bin kez İhlâs Sûresi'ni okumamı söyledi. Onu yaptım.
> "Müridlerimiz için sadece bir gün ve bir gecelik müşâhade süresi vardır. Git ve bugün yap" dedi.
> Tüm bir gün ve bir geceyi devamlı namaz kılarak geçirdim ve huzuruna çıktım.
> Bana oturmamı ve 1000 kez daha İhlâs Sûresi'ni okumamı söyledi.

Sonra bana göklere bakmamı emretti. Gözlerimi göklere doğru kaldırdığımda bana "Ne kadar uzaklık görüyorsun?" diye sordu. "İlâhî Taht'ın ucuna kadar" (Arş-ı âlâ'ya kadar) dedim.
Sonra bana, "Aşağıya bak!" dedi.
Onu yaptım.
Bana "Ne kadar uzağı görüyorsun?" dedi.
"Tahte's-Serâ'ya kadar (Cehennemin dibine dek)" dedim.
Daha sonra "Otur ve İhlâs Sûresi'ni bin kez oku" dedi! Onu yaptım. "Şimdi ne kadar görüyorsun?" dedi. "Azamat'a kadar (Allah'ın azametini) görüyorum" dedim.
Daha sonra gözlerimi kapamamı söyledi. Kapadım. Biraz sonra bana gözlerimi açmamı söyledi. Açtım. Daha sonra, sağ elinin ilk iki parmağını tuttu/kaldırdı ve "Bunların arasında ne görüyorsun" diye sordu. On sekiz bin âlem görüyorum, dedim. Bunu söylediğimi duyduğunda "Şimdi işin bitti" dedi. Daha sonra yakındaki taşa doğru bakıp onu kaldırmamı söyledi. Taşı kaldırdığımda altında altın paralar olduğunu gördüm. Bana, bunları fakir ve ihtiyacı olanlara dağıtmamı söyledi. Bunu yaptım. Daha sonra biraz daha yanında kalmak için bana emir buyurdu."

Şu halde eğer Allah nasib ederse, Ruh, en yardımsız başlangıç durumu olan benlik makamından ilâhî birlik makamına tekâmül edebilir.

Alt makamlardan üst makamlara yücelmenin vasıtaları, nefsin arzularına karşı koymak ve onları kontrol altına almaktır. Bu amaçla sûfîler hızlı ve derûnî sonuçlara ulaşmak için bizzat Allah tarafından düzenlenmiş özgün pratikleri uygularlar.

Fakat iradesizlik genellikle yaşamlarına kutsal bir istikamet vermeyi isteyen ve düşünenlere galebe çalar. Zira benlik, en büyük imtihandır. Her sabah en saf, en kutsal, en yüce düşünceler üzerinde yoğunlaşacağımız hakkında en keskin niyetleriyle uyanırız. Fakat çalan bir telefon, bankada biriken borcumuz, çocuğun camı kırması, ne olduğunu anlamadan konsantrasyonumuzu bozar. Ancak öğleden sonra Allah'a verdiğimiz sözü hatırlarız.

Bu yüzden, her zaman niyetimize yeniden başlamalı ve yeniden kurmalıyız. Başlangıçta bu zor olabilir ve başarısızlık meydana gelebilir. Fakat umulandan daha kısa bir zamanda, niyet en olumlu olasılığa, alışkanlığa neden olacaktır. Bir zaman sonra unutmayız.

Mürîd, tedricî olarak dünyevî hazlardan uzaklaştırılarak mukaddes amaçlar üzerinde yoğunlaşmaya yöneltilir.

Bizim Çiştiyye tarikatının merkezi olan Hindistan'da mürşîdimiz Hz. Hâce Muînüddîn (r.a.)'ın dergâhı vardır. Dergâhın altında, Ajmer'i ziyaretleri sırasında kullanılmak üzere şeyhlere tahsis edilmiş yüz adet küçük hücre vardır. Bu hücreler, kırk gün kırk gecelik çilenin uygulanmasında kullanılan, yer altında ve karanlıkta bulunan, çok az ekmek ve suyun bulunduğu yerlerdir. Bu pratik, kabir hayatına hazırlık gibi bir durumu ifade eder. Ölümün kaçınılmaz doğasına vakıf olan sûfîler için bu inziva, kabirin nasıl bir şey olduğunu anlamak ve ona hazırlanmak için bir fırsattır.

Bu kırk gün kırk gecelik inzivâda olan kişi, nefsinin ateşini söndürmeye ve ibtidâî arzularını ortadan kaldırmaya yönelik dua ve pratikleri kendisine salık veren bir şeyhin gözetimi altındadır.

Tek başına veya kendi düşüncesince bu zikir yerine getirilemez. Tehlikeler korkunçtur.

Bu, daima yaşayan bir mürşîdin rehberliğine muhtaç olmanın nedenlerinden yalnızca biridir.

Yaşamış en büyük insanlar olan peygamberlerin belgelerini okuduğumuzda, onların en çok kabir hayatından ve öbür dünyada kendilerini nelerin beklediğinden endişe ettiklerini görürüz. Bu insanlar en doğru, benlikten en uzak ve en alçakgönüllü insanlardı, ve devamlı olarak Rablerinin önünde âkıbetleri hakkında endişe içinde idiler. Sıradan insanlar böyle konularda çok daha fazla düşünmelidir.

Rûhî tekâmülün makamlarına ilişkin olarak anlatılanlar, gereği üzerine büyük oranda basitleştirilmiştir.

Anlamlı sonuçlara ulaşabilmek için gerçek eğitmenler ve en uygun koşullarda birkaç on yıl gereklidir. Bir otomobil motorunun nasıl monte edileceğini öğreten okullarda, sırf temel bilgileri öğrenmek amacıyla 2-3 yıl gerekirken, dengesiz bir rûhun tekâmülü için gereken

zorlu aşamaları öğrenmek daha uzun bir zaman ve çile içerecektir.

Yaşamında bir çıkar yol bulmak üzere bir şeyhin önüne gelen ciddi bir arayıcı ile bir rehber arasında fark vardır. Bu iki insan arasındaki ilişki, şeyhin vermesi ve talebenin alması şeklindedir. Mürîd ve şeyh arasındaki ilişki arayan ve aranan; usta ve çırak arasındaki ilişki gibidir.

Muhtaç olan öğrenci sormaya, aramaya, dilemeye devam eder.

İntikal, kişi meme sütü için artık ağlamadığında, öğretmenin yardım ve gözetimine gerek kalmadığında ve fakat aksine, vermeye muhtaç olunduğunda meydana gelir.

İhsânın önüne geçilemez.

Bu, bir saat camının orta noktasından geçmeye benzer.

Bu küçük ve güç yapıdan geçen henüz öğretmen olmamış olabilir. Ancak en azından öbür tarafa bakabilir.

O, okyanusa ulaşmak için çabalayan bir dağın yamacından aşağıya akıp giden nehir gibidir. Okyanusa ulaşmak büyük, sessiz bir kayboluş, yeni bir varlık oluştur. O zaman, taşlar üstünde gürültülü akan ufak bir nehir olmanın anlamı nedir? İlâhî mağfiretin okyanusuna ulaşan için artık engel yoktur.

Allah'la Birlik olan nihai hedefe ulaşan, Allah'ın seçkin kullarına sûfî denir. Allah indinde yerleri büyüktür. Fakat peygamberlerin (s.a.) makamından aşağıdadır. Onlar peygamber değildir ve böyle bir iddiada da bulunmazlar. Sûfîler, "Allah'ın emirleri ve sevecen rehberliğini samimi bir şekilde uygulayarak insanların, yüceliklere erişebileceğini gösteren birer âbidedirler."

Şimdi, tekrar bedenin sağlık yönüne dönelim ve insanları tam bir sağlıklılık hâline getirmek üzere çeşitli dengesizliklerin tedavisinde sûfîler tarafından uygulanan tedavi modellerine göz atalım.

4

GIDA VE SAĞLIK

Hastalığın evi midedir.
Tedavinin özü ise perhizdir

Hadis-i şerif

Dünya hayatı, Allah'a doğru olan yolculukta uğranılan duraklardan sadece biridir, ve beden bu yolculuğun vasıtasıdır. Bu yüzden yolcunun amacında yoğunlaşmaktan kendisini alıkoyacak rahatsızlık ve ağrı gibi nedenler olmaksızın, bedenini en uygun durumda idame ettirmesi gerekmektedir.

Sindirim, besinlerin ağız yolu ile alınıp, beden tarafından kullanılabilir hale getirilmesi sürecidir. Mide, hastalıkların evidir derken, hastalığın bu sindirim sürecindeki dengesizliklerinden gelişeceği kastedilmektedir.

"Tedavinin özü perhizdir" sözü de, gıdaların öncelikle sindirim sürecini dengeleme ve yeniden kurma maksadıyla alınması anlamındadır.

Gıdalar, gerek fizîkî ve gerekse fizîkî olmayan bazı iyileştirici formülleri bedene taşıyan araçlar olarak kullanılırlar.

Bu genel kuralın olası istisnası, beden ve organların rejenerasyon

gücünü tamamen ortadan kaldıracak kadar ciddi şekilde zedelenmesi durumudur. Böyle durumlarda cerrahi vd. köktenci tedavi metotları seçilmelidir. Bununla beraber, yaşam boyunca genel sağlık kaideleri uygulandığında, çocukluktan başlayarak yıldırım çarpmasından başka bir nedenle hastalığa dûçâr olmaktan korkmaya gerek yoktur. Doğu'da yaşamları boyunca bir gün bile hastalanmamış olan insanlar tanıyorum. Ne başağrısı oldu onlarda, ne de bir kez doktora gittiler. Aslında sağlık "asla bedeninin farkında olmama" durumu olarak tanımlanabilir. Bir diğer deyişle sağlıklı bir kişi, tümü bedensel bir dengesizliği ifade eden rahatsızlık uyarıları almamış olan kişidir. Rûhî tekâmül sürecine göz atarsak, benlik makamından kaynaklanan bu dengesizliklerin pek çok insanda gelişebileceğini görürüz.

Dengesizliğin nasıl ve neden geliştiğini anlamak üzere, sindirim sürecine göz atalım.

Sûfî şeyhlerinin diğer tüm özelliklerine baskın olduğu görülen bir özellikleri de, misafirperverlikleri ve tahayyül edilebilecek en leziz ve doyurucu yemekleri ikram etmeleridir.

Şeyhlerin, gıdanın yalnızca alımı ile değil, perhizi gibi diğer bazı yönleriyle de ilgilendikleri anlatılagelmiştir.

Afganistan'ın Belh şehrinde, Hz. Mevlânâ Rûmî (r.a.)'nin torunlarından biri olduğunu duyduğum bir şeyhin ziyaretine gittim. Belh'teki merkez caminin imamı beni, Belh'ten yaklaşık 1 km uzakta bir köy olan Esrak'taki eski şeyhinin dergâhına yolladı. Köye ilginç bir yolculuk akabinde ulaştıktan sonra, şeyhi kapının eşiğinde beni ayakta beklerken buldum. İçeri girdiğimizde öğle yemeğine başlamak üzere, daire şeklinde yere oturmuş bir grup yaşlı derviş gördüm. Şeyh, beni onların arasına katılmaya davet etti ve ben de oturdum. Biraz sonra geniş bir tahta kap getirildi ve şeyhin önüne kondu. Kapta bir tane tahta kaşık vardı. Şeyh kendine bir parça aldı, kaşığa koyup yedi ve servis kabını sağında oturan adama uzattı. Yarım düzine adam sıralarını savınca, kap bana geldi ben basitliğine rağmen inanılmaz derecede nefis olan yoğurt çorbası ve salatalıktan müteşekkil öğünden bir kaşık dolusu aldım.

Bugüne kadar, dünyanın tepesine oturmuş bir avuç derviş ile paylaştığım o yemekten daha lezzetli bir öğün yediğimi hatırlamıyorum.

Büyük Çiştî şeyhlerinden Hz. Nizâmeddîn Evliyâ (r.a.), yedi yıldan fazla bir süre boyunca, yarım düzineden fazla mürîdini yanında tutmuş ve onları doyana kadar yemekten men etmiştir. Şeyh ve müridleri genellikle açlık sınırında imişler.

Bir gün perişan bir dilenci kapıya gelmiş ve aç olan dervişlerin önünde un dolu bir çömlek kabı kırmış. O günden sonra Hz. Nizâmeddîn, hayatının sonuna dek Delhi şehrinin tamamı için en muhteşem yemekleri temin etmiş.

Şeyhler neden takipçilerine gıda sağlamakla ilgilenirler? Birincisi, gerçekten muhtaç iseler açları doyurmak iyi bir hizmettir. Fakat daha önemlisi şeyhler, gıdanın, beden ve ruh makamlarına tekâmül süreci üzerine olan etkilerini bilirler ve böylece öğünlerde verilen gıdaların seçimi ile talebe ve hastaların fayda görmesini sağlayabilir.

Gıdanın sunumu olası en geniş anlamda kavranmalıdır. Bununla, yemeği hazırlayan ve sunan ister anne, baba, hizmetçi veya isterse şeyh olsun; o kişinin, yılın mevsimi, günün zamanı, iklim, denizden uzaklık, yaygın hastalık veya virüsler, beklenmedik haşarât istilâsı, rakım vb. ile ilgili tüm faktörleri hesaba katması gerektiğini kastediyorum.

Bir yemeğin hazırlanmasıyla ilgili maksat ve kabuller, gıda ile ilgili en önemli faktörlerdir. ABD'de insanlar nadiren gıda hakkında bu biçimde bilinçli olarak düşünmekle kalmıyorlar, aynı zamanda araba kullanırken pencereden ellerine tutuşturulan kâğıda sarılı bir sandvici yemeyi, oturup uygun bir şekilde yemek yemeye tercih ediyorlar.

Benim ailemde, eşim İman ve ben, menüde hangi yemeklerin bulunacağını devamlı müzâkere ederiz.

Eşim, çocukların sağlığına ne gibi şeylerin uygun düşeceğini veya mevsimsel olarak hangi yiyeceklerin pazara geleceğini bana söyler.

Duruma göre karar veririz. Örneğin, Doğu'da süt ve balığın aynı anda alınmaması konusunda yaygın bir kanı vardır. Biyokimyasal araştırmalar, gerek süt ve gerek balıkta, özel bir aminoasidin yüksek yoğunlukta bulunduğunu göstermiştir. Birlikte yendiklerinde ciddi alerjik reaksiyonlara yol açabilirler.

Yetişme mevsiminin başında yenen meyve ve sebzelerin iyileştirici özelliklerinin olduğu, fakat mevsim sonunda yenenlerin ise has-

talık yapıcı nitelikte olduğu da bir diğer önemli düşüncedir. Örneğin elma, yetişme mevsiminde çok ekşi ve serttir. Fakat dondurulduktan sonra şeker içeriği artar ve kolayca aşırı mukus yapımına neden olabilir.

Gıdaların alım ve seçiminde dikkatli olunmalıdır. Gıda ürünlerinizi nereden alıyorsunuz? Onlar nereden geliyor? Kimyasal maddelerle muâmele edilmişler mi? Edilmişlerse bunlar nelerdir? Örneğin soğan ve patatesi, yaşadığınız şehirden en çok bir gün uzaklıktaki bir yerde yetişiyorsa, tercihen bölgemizde yetiştiriliyorsa almalıyız. Çünkü yerli olanları, sizin bölgenize mahsus virüs, böcek, kurt ve bakteri türlerinin tümüne karşı antidot içerirler. Bin mil öteden gelen soğan, komşunun soğanına tercih edilmemelidir. Şüphesiz, patates ve soğan yetişmeyen bir bölgede yaşıyorsak, bunları yememeye çalışmalıyız. Eskimolar, nadiren muz yer.

Bir süpermarkete giren insanlar, gıdaların bolluğu karşısında memnun olurlar.

Halbuki meyve ve sebzeler dahil tüm bu gıdalar, kimyasal katkı maddeleri ile muâmele edilmişlerdir. Köşedeki manavdan Mısır mangosu, Bolivya narı ve Meksika muzu alabilmek size hoş gelebilir. Fakat bu onların size yarar sağlayacağı anlamına gelmez.

Gıda seçimindeki geleneksel öneri, temel gıdaları günlük olarak tedarik etmektir.

Bazılarınca tüm hububât, taze meyve ve sebzelerin mevsimlik olarak seçilmesi de önerilmektedir.

Diğer bazıları da, sağlıklı beslenmenin anahtarı olarak, besinlerin vitamin, mineral ve besin içeriğinin analiz edilmesini temel alırlar.

Sûfîlerin görüşü biraz daha değişiktir. Bedenin özünü veya ruhu en önemli unsur olarak kabul ettiklerinden; en önemli unsur olarak gıdaların özünü ararlar. Bir an için doğru besinleri seçtiğimizi farz edelim.

Bir sonraki aşama, yemeğin pişirilmesidir. Her zaman dünyadaki en önemli hastanenin kendi mutfağımız olduğunu söylerim; çünkü gıdaların özünün elde edildiği ve sağlığın kazanılıp kaybedildiği yer burasıdır.

Her bir aşamasında yeterli zaman harcanarak doğru bir şekilde hazırlanan bir yemeğin mutfağımızda meydana getireceği ilk etki, leziz kokulardır. Örneğin soğan zeytinyağda kızartılırken, buharlaşan yağlar ve kokular havaya karışır. Kimyon, zencefil, hemame ve benzeri baharatları ilâve ettiğinizde, eve gelen biri bu harika kokulardan bir nefes çekecektir.

Koku meselesi önemlidir, ve aslında pek çok kişi bugünlerde bitkisel maddelerin özleri ile ilgilenmektedir. (Bizim genellikle baharat dediğimiz şeyler de bu ilgi alanının içindedir.)

Beden, çeşitli vasıtalarla, tüm bu kokulara cevap verir. Burun pişmekte olan yemeklerin kokularını algıladığında iç organlara yemek pişirilmekte olduğuna dair bilgi gönderilir. Mide, safra kesesi, karaciğer, kalınbağırsaklar, tiroid bezi ve diğer endokrin bezler kendi tarzlarında cevap verirler. Dahası kızartmadan gelen yağların kokusunun kendisi de iç organların doğasını değiştirir ve böylece sağlığı etkiler. En azından pişirilmekte olan yemeğin kokuları, bir önceki öğünün sindirimini tamamlamak üzere bedeni harekete geçirmektedir. Yemek yemeğe başlamadan önce yemeğin kokularını alamayan kişide, sindirimin ilk evrelerinde meydana gelen bazı metabolik olaylar gelişemez. Aslında sindirim süreci, öğünün beyinsel olarak algılandığı anda başlar.

Bu uçucu kokular sadece bedensel fonksiyonları etkilemekle kalmazlar; fakat gözler üzerinde de faydalı etkileri vardır. Bunun en iyi örneği, soğanın kesilirken gözleri yaşartmasıdır. Pek çok zararlı toksinler, normal bir düşünme süreci ve duygusal hayatın sonunda meydana gelir. Özellikle bazı insanlar ağlamayı manasız ve bir tür zayıflık olarak gördüklerinden; ağlamalarını bastırarak zararlı maddelerin atılmasını önlerler. Pişirme sırasında özellikle soğan ve diğer baharatların tesiri ile gözlerden eliminasyon sağlanır. Şayet mutfakta soğan kesilecekse, bu iş kesinlikle sabahları yapılmamalıdır.

Ben yemek pişirmeye öğleyin başlarım. Bana göre; başkaları için yemek hazırlamak bir insanın yapabileceği en hoş ve harika işlerden biridir. Yemek pişirmek, kendi özünde bir tedavidir.

8 ilâ 10 kişilik; içinde şamfıstığı, badem, kuru üzüm ve kürdan şekil ve büyüklüğünde dilimlenmiş havuç bulunan pilavı hazırlarken;

önüme koyduğum havuç kümesini tanımladığım ebatta kesmek üzere bir saatten fazla zaman harcarım.

Bir gün, mutfakta bu yaptıklarımı gören biri bana;

"İyi bir fikrim var. Bu havuçları bir mutfak robotunun içine koy ve bütün iş birkaç dakikada bitsin" dedi. Ona, bu önerisi için teşekkür ettim ve bunu yiyen herkes için bu yemeğin şifâ olmasını her bir dilimde niyaz ettiğimden, bu işi elimle yapmayı tercih ettiğimi söyledim.

İnsanlar için iyilik dileme düşüncesinin de, onlar için hazırladığımız yemeklere katılması gereklidir.

Bir restoranda yenen yemek ile evde uygun şekilde hazırlanmış yemekler arasındaki farkı kesinlikle söyleyebiliriz. Çok sıklıkla, toplu yemek yenilen yerlerde çalışan insanlar, hemen daima makinalarca hazırlanan sundukları yemekler hakkında anlattığımız kavramlarla ilgili bilgilere sahip değildirler.

Aslında, lokantalarda çalışan pek çok insan, orada çalışmak zorunda olduklarından dolayı mutsuzdurlar. Bu kişilerin zihnî titreşimleri, kaçınılmaz olarak yemeğe de yansır.

En iyi gıdaları alıp, doğru metotlarla hazırlayıp ağzımıza koyacak hâle getirdiğimizi varsayalım: Yemeği ağzımıza koymadan önce bir saniye düşünmeliyiz. Bu gıda nereden geldi ve onu yemekteki amacımız nedir? Sûfî için, yemek yemek bir hoş vakit geçirme anı, bir yaşam töreni ve insan varoluşunun en yüksek ideallerine yaşamı adamaktır. Yemeden önce sûfî, *"Bismillâhirrahmânirrahîm"* der. "Rahmân ve Rahîm Allah'ın adıyla. Rabbim! Bu yemeği sadece senin daha iyi bir kulun olmak için yiyorum. Bu yemeği kendimi yüceltmek ve senin tüm insanlığını yüceltmek için yiyorum. Amin".

Yeme nedeni basit bir güdünün tatmini değildir.

Ruha güç ve zerâfet temin etme vasıtası ve ruhun yolculuğunda bir vasıta olan bedenin idame ettirilmesidir. Ancak böyle bir duayı takiben, yemeyi ağzımıza koyarız.

Yemeğin türüne göre gıdanın sindirimi 1 ilâ 8 saat alır.

Bedenin ve gıdaların biyokimyasal yapılarını araştıran bilim, sindirim sırasında olup bitenleri açıklamak üzere bazı gerçekleri ortaya koymuştur. İnsanın fizîkî sağlığına ilişkin en önemli görüş, Farsça'da

soğuk ve sıcak anlamına gelen *serdî* ve *germî* kelimeleri ile anlatılan nosyonlar üzerine kuruludur. Bu görüşü açıklamadan önce, sindirim sürecinin tamamının, gıda maddelerinin "ısıtılması" veya "pişirilmesi" olarak düşünülmesi gerektiğini söylemeliyim. Farsça'da pişirme anlamına gelen, fakat aslında, bedenin, gıdaları besin içeriklerine parçalaması demek olan *pohta* diye bir kelime daha vardı. *Pohta*, bir şeyin pişirilmesini ve servise hazır olduğunu anlatır.

Örneğin sosun üzerinde tereyağı veya sıvıyağı hafif hafif süzülüp, parıldıyorsa, bir 'pohta' olduğu kabul edilir. O zamana kadar tam olarak pişmemiştir ve servise hazır değildir.

Her şeyin bir olgunlaşma zamanı vardır. Bir meyveyi olgunlaşmadan yiyemeyiz. Yemeğin pişirilmesi, olgunlaşmaya götüren bir aşamadır ve bedenin kendisi gıdayı, kan ve diğer dokular tarafından alınmaya veya kimyasal reaksiyonlara girmeye hazır hale getirmek üzere "pişirir".

Diğer bir deyişle; gelişme veya saflığının en uygun anında bulunan şey, olgundur..

Beden tarafından gıdaların işlenmesi, ağızdaki enzimlerin etkisi ile başlayan bir dizi sindirim olayı ile oluşur. Bu etki az da olsa ısı meydana getirir. Bu ısıya, dişlerin gıdayı parçalamasından dolayı oluşan parçalama ısısı da ilâve olur. Gıdanın mideye yutulmasından sonra, bir başka pişirme, mide asidinin (hidroklorik asit) ısısı ile meydana gelir.

Tüm bu ısıtmalar, gıdanın doğasını değiştirir.

Eğer ağızdaki enzim düzeyi uygunsuz ise veya gıdalar yeterince çiğnenemezse veya mide asidi azlığı varsa, sindirim başlangıçtan itibaren bozulacaktır.

Midedeki sindirim tamamlandığında, kimus denen yarı sıvı bir kitle oluşur. Kimus, mideden daha ileri enzimatik etkilere uğrayacağı ince barsaklara geçer. Oradan da karaciğere gelir.

Doğu ve Batı tıpları bu noktadan sonra sindirim süreci hakkında tamamen zıt görüşlere sahiptirler.

Batı tıbbı, besinlerin her bir komponentini ayrı ayrı ortaya koymaya çalışır: vitamin, aminoasit, enzim, kalori değeri, protein, yağ

vd. Doğu tıbbı böyle bir çabayı gereksiz kabul eder. Çünkü her bir karaciğer hücresinde binden fazla enzim vardır.

Batılı patologlar, her bir karaciğer hücresinde 1000'den fazla enzim olduğunu ve bunlardan aktif olanların yaklaşık sadece 2 düzinesinin gerçekten nasıl çalıştığını bildiklerini kabul ediyorlar.

Aslında her bir karaciğer hücresinde milyonlarca enzim olabilir. Henüz bunları bilmiyoruz.

Doğu tıbbının sindirim süreci hakkında çok daha ilginç bir bakış açısı vardır.

Çocuklar tarafından bile kolayca anlaşılabilecek düzeyde, sağlığı idame ettirmek ve hastalık halinde de kolayca ve çabucak yeniden sağlıklı hâle gelmeyi sağlamak için; gıdaların seçimine yönelik bir metodoloji sunar.

Bu kavramlar dünyadaki tüm tıp sistemlerinde mevcuttur: Çin, İbn Sînâ, Hipokrat, Galen, Arap, İbrani. Bir başka deyişle bunlar, Batı biyokimya tıbbı hariç, binlerce yıldır dünyanın tüm tıp ve sağlık sistemlerince kabul edilmiş kavramlardır.

Sağlıklı yeme alışkanlığının anahtarı iki nosyonun anlaşılmasında yatar.

1. Dört bedensel asıl element.
2. Gıdaların ısıtıcı ve soğutucu etkileri.

Bu kavramlar o kadar önemlidir ki bir sonraki bölüm onlara ayrıldı.

5

AHLÂT:
BEDENİN DÖRT TEMEL UNSURU

Fizikî bedenin dört unsuru, karaciğerde meydana gelir. Bunlar aynı zamanda sindirim sürecinin bölümleridir.

Bunların her biri, gıdalar daha küçük besin komponentlerine ve yan ürünlere yıkılırken meydana getirilirler.

Bu dört unsurun köken ve encamları şöyledir:

Kan unsuru	:	Sıcak ve ıslak
Balgam unsuru	:	Soğuk ve ıslak
Safra unsuru	:	Sıcak ve kuru
Karasafra unsuru	:	Soğuk ve kuru

Bu unsurlardan her birinin kendi karakteristik ısı ve nemlilik yapısı vardır. Bu yapı değiştiğinde veya bozulduğunda, dengesizlik meydana gelerek hastalıklar ortaya çıkar.

(Böylesi dengesizlikler için doğa dışılık kelimesini kullanıyorum.) Sûfî tedavisinde tanımlanan diğer unsurlar gibi, ahlât da farklı oluşlar olarak mevcut değildirler; fakat yalnızca tüm sindirim sürecinin bir parçasıdırlar. Beden işlev görmediğinde, unsurların da varlığı sona erer.

Bu unsurların nasıl çalıştığını tahayyül etmek için, balgam unsurunun bazı ayrıntılarına göz atalım.

Balgam unsuru sindirimin 3. evresinin bir bölümü olarak besinlerin daha az seçkin kısımlarından meydana getirilir (daha seçkin kısımlar, kan ve kan unsurlarının yapımında öncelikle kullanılmıştır.) Balgam vücutta pekçok amaçla kullanılır: nemlendirici /ıslaklaştırıcı olarak, bakteriler gibi yabancı maddelere karşı koruyucu olarak iç organlar gibi yapıları örtmek için.

Doğal olarak balgam yapışkandır. Fakat karakterini sıkça değiştirerek tuzlu, ince, sulu, kaba vb. hâle gelebilir. Normal balgam, daima soğuk ve nem unsurunun bir sonucudur. Unsur daha sıcak veya daha soğuk bir dereceye gelirse, balgamın kendisi de değişir.

Bazen bu değişim, tedavi sürecinin bir parçası olarak gereklidir.

Hekimler, sindirimin bu üçüncü evresindeki bozukluklardan kaynaklanan hastalıkları kategorize eden toplu bir sistem üzerinde çalışmaktadırlar. Benzer şekilde, tüm diğer unsurlar da dengesizlik ve bu dengesizlikle ilgili özgün bulgular meydana getirebilir.

O halde tedavinin ilk aşaması, söz konusu unsuru, kendi doğal dengesi içinde yeniden oluşturmaktır.

Sindirimin hangi evresinin etkilendiğini tesbit etmek daha sonra aşırı sıcaklık/ıslaklık veya bunların karşıtları ile ilgili bulguları arayarak bir tanıya ulaşmak daha kolaydır. Her bir unsur ile ilgili bu dört faktör, nem ve ısının bir fonksiyonu olduğundan sıcak/soğuk/nem/ ve kuruluk olarak sınıflanan her bir unsurla ilgili olan faktörlerin sayısı sıcak ve soğuk (Farsça '*germî*' ve '*serdî*')* olmak üzere ikiye indirgenebilir. Şüphesiz, komplike bir dengesizliğin tanısı, uzman bir doktorun alanına girer. Bununla beraber, anlatılan prensip ve unsurlar bazında bir dietetik sistem vardır. Bu gıda seçimi sistemi, sıcaklık ve soğukluk olmak üzere iki faktöre dayanır.

---

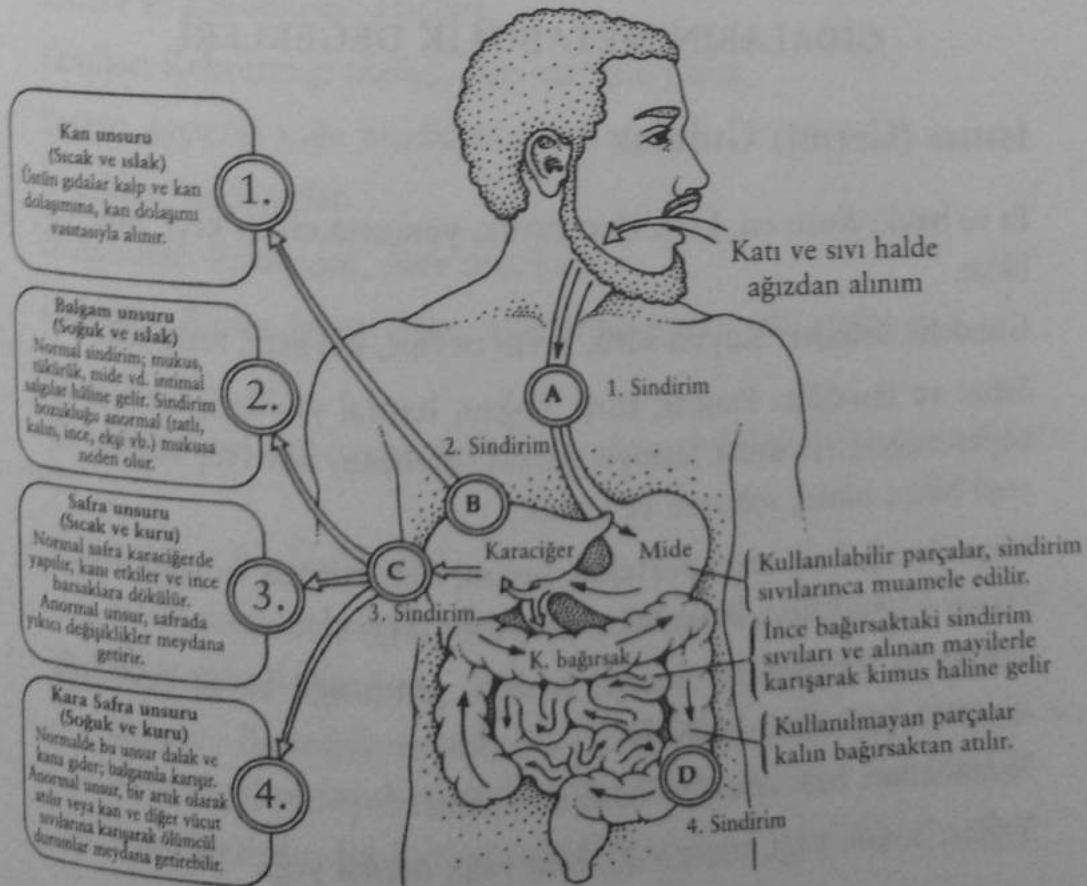
* Hekimlerin piri Hekim Ebû Ali İbn Sînâ, unsurlar ve bunların dengesizliğinde hangi hastalıkların meydana geleceği konusunu da işlediği on sekiz ciltlik bir tıp ansiklopedisi yazmıştır. Anonim ve doğal yollarla tedavi metodunu uygulayan hekimlere yönelik olarak, bu fiziksel tıp sistemini tanıtan bir kitabı Farsça'dan çevirerek *Natural Medicine* (London: Wildwood House,1980) adıyla yayınladım.

Bir gıdaya sıcak derken onun kalori değerini veya derece olarak ısısını kastetmiyoruz. Sıcak gıda ile, vücutta metabolizmayı uyarıcı etkiye sahip olmayı kastediyoruz. Diğer bir deyişle, onluk değil de milyarlık dizemli bir termometre ile bakıldığında, beden ısısında hafif de olsa bir artışa neden olan gıdaya sıcak gıda diyoruz. Soğuk gıda için de aksini iddia ediyoruz.

Bu dietetik sistemdeki en önemli faktör, gıdaların, sindirimin tamamlanmasını sağlayacak yeterli metabolik ısıyı içeriyor olmalarıdır.

Hz. Peygamber (s.a.v.) buyuruyor ki:

"Hastalıkların temel nedeni, bir yemeğin üstüne başka bir yemek yemektir."

Yani bir öğün tamamen sindirilip asimile edilmeden bir diğerinin alınmasıdır. Eğer her 20 dakikada bir yemek yenirse, bu durum meydana gelebilir. Fakat burada asıl kastedilen, metabolik ısısının olmamasından dolayı gıdanın tamamen sindirilememesidir. Bu kavramı, çoğu bilinen gıdanın metabolik değerlerine bakarak açıklayabiliriz.

Bu harika prensiplerden ortaya çıkmış tebâbet sisteminin tamamını anlatmak bu kitabın kapsamı dışında olmakla birlikte; gıda ve baharatların ısıtma ve soğutma özelliklerini değerlendirmek üzere başka bir düzenek sunmak, gıda seçiminde daha akılcı bir yol takip etmemize yardımcı olabilir. İnşaallah, takip edenlerin sağlıklarında önemli bir düzelme görülür.

Gıda ve baharatları ilaç olarak kullanmayı kolaylaştırmak üzere tüm maddeleri, sıcaklık ve soğukluk derecelerine göre sınıflandırabiliriz. Her birinin dört derecesi olduğundan, her bir gıda için toplam sekiz olası sınıflama yapılabilir. Böylece bir gıda veya baharat şunlara dahil olabilir:

1. derecede sıcak		1. derecede soğuk
2. derecede sıcak	veya	2. derecede soğuk
3. derecede sıcak		3. derecede soğuk
4. derecede sıcak		4. derecede soğuk

GIDALARIN METABOLİK DEĞERLERİ

Isıtıcı (Germî) Gıdalar

Et ve balık: Kuzu eti, karaciğer, tavuk, yumurta,erkek keçi, tüm balıklar.

Gündelik ürünler: Koyun sütü, krem peynir, kaymak, sade yağ.

Sebze ve taneliler: Pancar, turp, soğan, hardal yeşilleri, kırmızı ve beyaz mercimek, kuru fasülye, pırasa, patlıcan, bezelye, kırmızı ve yeşil biber, havuç tohumu ve kabak.

Meyveler: Şeftali, erik, portakal, limon, dut, kırmızı ve yeşil üzüm, zeytin, olgun üzüm, balkabağı, tüm kuru meyveler.

Tohum ve kabuklular: Susam, badem, şamfıstığı, kayısı çekirdeği içi, ceviz, çam ağacı kozalağı.

Hububatlar: İnce taneli ve basmati pirinci.

Yağlar: Susam yağı, mısır yağı, hint yağı, hardal yağı.

İçecekler: Siyah çay, kahve.

Baharatlar: kimyon, hemame, karanfil, çemen otu, zencefil, kereviz, anason, sedef otu, safran, harman baharat.

Diğerleri: Bal, sert şekerleme, tüm tatlı şeyler, tuz, tüm modern ilaçlar.

Soğutucu (Serdî) Gıdalar

Etler: Tavşan, dişi keçi, sığır.

Gündelik ürünler: İnek sütü, anne sütü, keçi sütü, tereyağı, yayık ayranı, kurutulmuş peynirler, margarin,

Sebze ve taneliler: Sayata, sap kereviz, filizler, dolmalık kabak, ıspanak, lahana, bamya, karnıbahar, kıvırcık lahana, beyaz patates, tatlı patates, havuç, hıyar, soya fasülyesi, domates, şalgam, bezelye, tüm fasülyeler.

Meyveler: Kavun, karpuz, armut, hindistan cevizi, incir, muz, nar.

Tohum ve kabuklular: Hiçbiri.

Tahıllar: Kahverengi pirinç, ince kabuklu pirinç.

Yağlar: Ayçiçeği yağı, hindistan cevizi yağı.

İçecekler: Yeşil çaylar.

Baharatlar: Kişniş otu, dere otu, kına.

Diğerleri: Rafine şeker, sirke, biberli/acı şeyler, ekşi şeyler.

İbn Sînâ'dan, bu derecelerin birtakım etkileri olduğunu öğreniyoruz:

1. derece: En hafif etki
   Fizîkî duyularla fark edilemeyen bir yolla metabolizmayı etkiler. En hafif etkidir.
2. derece: Bedende metabolik değişikliklere yol açar; fakat sonuçta beden tarafından kontrol altına alınır.
   Tüm besinler bu kategoridedir.

2. derecedeki maddeler tarafından meydana getirilen işlevler arasında; gözeneklerin açılması, peristaltik hareketlerin (Solucan halkalarının hareketine benzeyen ve içindeki maddeleri aşağı doğru iten mide ve barsak hareketleri) başlatılması, terleme ve sindirimin uyarılması yer alır.

3. Derece: Bedenin bunlar üzerinde bir etkisi yoktur. Fakat bunlar beden üzerine etkilidir. Tüm tıbbî maddeler bu kategoridedir. Örneğin sinameki, boşaltıcı güçleri arttırır ve kalın barsağın boşalmasını hızlandırır.

4. Derece: Metabolik fonksiyonların sona ermesine neden olur. Zehirler bu kategoridedir. Bu kategorideki bazı bitkiler ilaç olarak kullanılabilir; fakat yalnız bir doktor gözetiminde ve çok ufak miktarlarda. 2. derece sıcak maddeler metabolizmayı hızlandırabilir; halbuki 2. derece soğuk maddeler, metabolizmayı yavaşlatır. 4. dereceden bir sıcak bitki, yaşamı destekleyen sınırların ötesinde bir metabolizma patlamasına yol açabilirken; 4. dereceden soğuk bir bitki ölüm noktasına dek metabolizmayı yavaşlatabilir.

Bu prensiplerin çalışmasına ilişkin bir örnek, kendileri için çok sıcak olan acılı baharatları yiyen insanların durumudur. Genellikle hararetlerini gidermek için büyük bir bardak su içerler; ancak hararetleri geçmez; çünkü su, bu sistemde nötraldir (ne sıcak, ne de soğuk). Aslında, her ikisi de oldukça yüksek soğutucu etkisi olan salatalık ve yoğurt almaları gerekir.

Tüm doğal maddelere, ısıtma ve soğutma etkilerine göre bir değer verilebilir. Ve diyet daha önce bahsedilen tüm faktörleri de dikkate alarak değerlendirilebilir: mevsim, iklim, rakım, yaygın hastalıklar vd.

Bu diyet prensipleri tüm geleneksel toplumların yeme alışkanlıklarının temelini teşkil eder. Her iki topluluk da bir zamanlar İslâm kültürünün bir parçası olduğundan, Amerika'da yaşayan İspanyol ve Afrika kökenliler, diyet alışkanlıklarında bu sistemin günümüzde kalan kırıntılarına sahiptirler.

Sûfî şeyhleri bu sistemi anlamakta ve bir veya daha fazla gıdayı kullanarak fizîkî bir dengesizliği düzeltmeyi tavsiye etmektedirler.

Dört unsurun her birinin olduğu gibi, bedenin her bir bölümünün de kendi karakteristik sıcaklık veya soğukluk dereceleri vardır. Böylece, genellikle diyetin metabolik dengeyi yükseltmesi ve alçaltması değerlendirilebilir.

Batı termolojisinde artrit denen, eklem ağrısı yakınması ile şeyhin önüne gelindiğinde; şeyh sinir ve eklem liflerinin uygun iç ısılarının biraz daha soğuk ve nemli olduğunu bilir. Kişinin fizîkî durumuna bakarak dengesizliğe aşırı soğuk veya sıcaktan hangisinin neden olduğunu anlar ve bu sorunu çözmek üzere bir bitki veya gıda önerir. Bu doktorun yaptığına benzer; fakat şeyh, Nefes'in veya fizîkî eylemlerin aktivatörünün etkisini de hesaba katmaktadır.

Burun ve ağızdan çekilen nefes, her bir organın en uç noktasına kadar ulaşacak şekilde hareket eder. Aslında nefes bu hedefine ulaşmadan önce pek çok değişikliğe tabi tutulur. Bu yaşamsal nefes yollarında bir tıkanma meydana gelirse, hastalık çabucak gelişir. Nefesin önündeki darlığı ortadan kaldırmak, yapılması gereken ilk şeydir.

Sûfîlerin ilgilendiği fizîkî sorunların mucizevî tedavilerinin büyük kısmı bu uygulamayı içerir.

Bu tıkanıklıkların açılmasının metotları sonraki bölümde ele alınacaktır.

Şimdi tüm sûfîlerin rehberi ve öğreticisi Hz. Peygamber (s.a.v.)'in gıdalarla ilgili bildirdiklerine bakalım.

6

HZ. PEYGAMBER'İN (S.A.V.) GIDALARI

"Yere gelince, onu da varlıklar için alçalttı. Onda meyveler ve salkımlı hurmalıklar var. Yapraklı taneler ve güzel kokulu bitkiler. Şu halde Rabbinizin hangi nimetlerini yalanlayabilirsiniz."

(Rahmân Sûresi 10-13)

Hz. Peygamber (s.a.v.) buyuruyor: "İki çeşit bilgi vardır; dinî bilgi ve bedenî bilgi".

Hz. Peygamber (s.a.v.), sık sık çeşitli gıda, baharat ve bitkilerin doğası ve değeri hakkında bilgi vermiştir. Bunlar, eşleri ve arkadaşlarınca (r.a.) yazılarak bugüne kadar gelmişlerdir.

Sûfî için Hz. Peygamber (s.a.v.) mümkün olan en mükemmel şekilde yaşamıştır. Yeme alışkanlığı da dahil O'nun (s.a.v.) tüm önerileri sûfînin günlük hayatının temelini teşkil eder.

Başlangıçta, sûfî talebe *fenâ fî şeyh* (şeyhte kendini silme) denen, bir davranışı benimser. Şeyhini taklid etme şeklindeki davranış biçimini uygulama süreci uzun veya kısa olabilir. Bu sırada mürîd, tüm yönleri ile şeyhinin davranışlarını olabildiğince yakından takip ve taklit eder.

Yani, şeyhinin giydiğini veya onun giymesini istediği şeyi giyinir, onun gıdalarını yer, onun emirlerini yerine getirir. Kısaca mürîd, kendini şeyhinin varlığında eritir. Mürîdin amacı, önceki davranışlarından vazgeçmek ve zamanla kendisini şeyhinin karakterine benzetmektir.

Bu eğitimin bir noktası da, dış eylemlerle iç durumu uyumlu hale getirmektir. Bu karşılıklı etkileşim üç kelimede özetlenir: İman, İslâm, ihsân.

İman, Allah'a gerçekten inanmak ve mutlak olarak bağlanmaktır. Bu imana sahip olma, şeriatı, yani Allah'ın emirlerini uygulamaya neden olur.

Bilinçli olarak şeriat yasalarının takip edilmesi, İslâm'ı yaşamanın ta kendisidir.

İslâm bir yaşam tarzı olarak benimsendiğinde, *nimet* manasına gelen ihsâna yani ruhun içsel makamlarının gelişimine neden olur. Tasavvufta bu durumlardan herhangi birine diğeri olmaksızın ulaşılamaz. Bunlar birbirlerine bağlıdır. Sûfî Ebû Enes Barkat Ali'nin dediği gibi: "Hz. Peygamber'in (s.a.v.) davranışlarına uymak sünnettir. Ve sünnet İslâm'ın köküdür. Eğer kök yoksa, meyva nasıl olabilir?" Tasavvuf, İslâm ağacının meyvası veya o meyvanın güzel kokusudur.

Bu *fenâ fî şeyh* (şeyhine uyum sağlama) süreci sona erdikten sonra mürîd, bağlı bulunduğu tarikatın lider veya mürşîdinin genel ve özel davranış biçimlerine uyum sağlamayı amaçlayan bir sonraki uygulamaya, *fenâ fî mürşîd*'e girer. Nafile ibadetler arttırılır, yemek azaltılır, oruç arttırılır ve tarikat şeyhlerinin rehberliğinde, Kur'ân'ın daha derin manaları üzerinde çalışılır.

Sonraki tekâmül makamı Rasûlullah (s.a.v.) ile yüz yüze gelme, *fenâ fî resûl*'dür.

Bu evreden sonra mürîd, eğer başarılı olursa, *fenâ fillâh* denen 'Kadir-i Mutlak'da yok olma' evresine girer.

Tasavvuf tedricî, makul ve her konuda insan doğası ile tam bir uyum halinde olan bir yol olduğundan; başlangıç evresindeki derviş, yeme-uyuma-yürüme-oturma-ibadet etme vb. davranışları devamlı olarak doğru bir şekilde yerine getirmek konusunda yoğunlaşır. Şeyhler mürîdlerinin eğitimiyle ilgilenirler.

Faydalı öneri ve tavsiyelerde bulunurlar ve müridlerin yanlış yapabileceği herhangi bir eylemi nazikçe düzeltirler.

Tasavvufun başlangıç evrelerinde temel amaç, nefsin aşırı fizîkî isteklerini kontrol altına almak; ve her mürîd için öğrenmesi, anlaması ve uygulaması hayatî olan, İslâm tebâbeti ile ilgili bazı bilgileri de içeren Hz. Peygamber (s.a.v.)'in söz ve davranışlarını takip etmektir.

Özellikle sağlıkla ilgili bir hadis-i şerifi sunarken; bu önerilerden bazılarının tabiatı hakkında bir an için düşünmemiz gereklidir. Bazıları için bu öneriler antika, eski moda veya en azından tuhaf görünebilir. Bunların bilimsel bilgiyle desteklenmediği veya desteklenemeyeceği zannedilebilir. Bununla beraber Hz. Peygamber (s.a.v.)'in tüm söz ve hareketleri ilâhî bir temele dayanır ve bu yüzden onlara hata, yanlışlık veya düzeltme atfedilemez. Birkaç örnekle bunu açıklığa kavuşturalım.

Bir hadiste, dolu bir kabın içine bir sinek düşerse; o sineği tamamen kabın içine batırıp çıkardıktan sonra kullanılması önerilmektedir. Bu öneri tehlikeli olmasa da gariptir.

Tıbbî olarak sineğin, vücudunun bazı bölümlerinde bazı patojenleri taşıdığı bilinmektedir. (Bu, 1400 yıl önce deneysel tıbbî bilginin olmadığı bir dönemde Hz. Peygamber (s.a.v.) tarafından bildirilmiştir.) Fakat Allah, "Ölüm dışında çaresini yaratmadığı hiçbir hastalık yaratmadığını" bildiriyor.

Bu yüzden modern zamanlarda bakteriler gibi zararlı organizmalara karşı penisilin keşfedilmiş ve kullanılmaktadır. Bununla beraber, bu gizemli önerinin tıbbî mantığını anlatan bir makale yayınlandı.

Dr. Samahi, mikrobiyologların, sineğin midesinin içinde parazit olarak yaşayan uzun hücrelerinin bulunduğunu keşfettiklerini yazıyor. Bu mantarsı hücreler, kendi üreme döngülerinin bir bölümü olarak, sineğin solunum kanallarına doğru çıkıntı yaparlar. Sinek, sıvının içine tamamen batırılırsa, osmotik basınçta meydana gelen değişiklik hücrelerin çatlamasına yol açmaktadır. Bu hücrelerin içeriği, sineğin vücudunda taşıdığı patojenlere karşı olan bir antidottur. Mikrobiyolojideki en son araştırmalar, Hz. Peygamber'in (s.a.v.) 1400 yıl önce bildirdiği şeyi isbat etmektedir.

Bir diğer örnek; yemeğe başlamadan önce, bir parça tuz alınmasını tavsiye eden hadistir. Bu aşırı tuz alımının zararlarını bildiren modern tıp bilgisi ile çelişik görülebilir. Bununla beraber, beden metabolizması bilgisi bu önerinin de hikmetini gösteriyor.

Tuz, sodyum ve klor olmak üzere iki elementten meydana gelir. Tuzdaki klor, midede uygun sindirim için olan hidroklorik asidi bedenin üretebilmesi için gereken uygun klor kaynağıdır. Bu yüzden, yemekten önce bir parça tuz almakla, yemek öncesinde herhangi bir asit azlığının meydana gelmesi önlenmiş olur.

Öte yandan, aşırı tuz alımının zararlı etkileri klordan değil, sodyum seviyesinin artmasındandır. Aslında, diyetlerinden tuzu tamamen çıkaran kişiler, yetersiz hidroklorik asit seviyesinden kaynaklanan başka hastalıklara düşebilirler.

Bu iki örnek, bu hadislerdeki önerilerilere uymanın aslında tıbbî bir gereklilik olduğunu gösteriyor. Bu tür hadislerin tamamının bilimsel isbata tabi tutulması mümkün değildir.

Bununla beraber bilimin, benzeri hadislerin doğruluğunu gösterememesi, onların değerini ve gerçekliklerini ortadan kaldıramaz.

Bilimsel bilgi devamlı değiştiğinden ve sıklıkla deneylerin yanlış yapıldığı ortaya konduğundan, dahası bilimsel bilgiler yanlışlanabildiğinden; sûfîler için, bir işi Allah'ın emretmesi veya Hz. Peygamber (s.a.v.)'e önermek üzere ilhâm etmesi yeterlidir. İnsan bilgi ve deneyimi, ilâhî bilgi ve emirleri tekzîb veya tashîh edemez.

Bu öneriler diyet alışkanlıklarımıza uygulandığında, her bir önermenin insan tabiatı ile tam olarak uyuştuğu ve onları samimiyetle uygulayan herkeste engin yararlılıklar gerçekleştiği görülür.

Sadece anlatılacak formüller sayesinde itinayla hazırlanacak çeşitli terkibler değil, aynı zamanda gıda ve bitkilerin kendileri de genellikle ilaç olarak kabul edilebilirler.

Son tahlilde; benzeri her durumda, aynı gıda veya bitkinin verilebileceğini söylemek doğru olmaz. Çünkü dengesizliğin doğru tanımı için kişi sağlıkçı veya doktorun karşısına çıkmalıdır.

Her hâlükârda, aşağıdaki bölümlerde bahsedilen gıdalar ve harmanlar diğerlerine tercih edilmelidir.

Sûfî pratiğini belirginleştiren şey, bir veya daha fazla gıdanın basitçe yenilmesi değildir. Sağlıkla ilgili birçok başka davranış biçimleri daha vardır; oruç, namaz, vd. ibadetler gibi. Bunlar herhangi bir gıdadan daha fazla olarak sağlık üyesinde bütüncül bir etkiye sahip olabilirler.

HZ. PEYGAMBER (S.A.V.)'İN HADİSLERİ

Gıdaların listesine geçmeden önce, Hz. Peygamber (s.a.v.)'in sağlıkla ilgili olarak bildirdiği hadislerinden bazılarını dile getirmek önemlidir:

"— Allah, ölüm (yaşlılık) dışında çaresini de yaratmadığı hiçbir hastalık yaratmamıştır.

— Her hastalığın nedeni isteksizliktir. O halde istediğiniz zaman yiyin ve istediğiniz zaman uzak durun.

— Mide, her hastalığın evidir ve perhiz her ilacın temelidir. O halde bunu alışkanlık haline getirin.

— Allah indinde en iyi yemek, başkaları ile paylaştığındır.

— Sabah yemeğini tek başına yemek, şeytanla yemektir. Bir başka kişi ile yemek tiran ile yemektir. İki veya daha fazla kişi ile yemek, peygamberlerle (s.a.) yemektir.

— Yemeden önce yemeğinizi soğutun; çünkü çok sıcak yemekte rahmet yoktur.

— Yerken, ayakkabıları çıkarın.

— Tabağın ortasında rahmet vardır. O halde kenarından değil ortasından alın.*

— Üç şeyde rahmet vardır: Sabah yemeği, ekmek ve çorba.

— Yemekten sonra dişlerinizi temizleyin ve ağzınızı çalkalayın. Zira bu iki iş köpek dişi ve yirmi yaş dişi için koruyucudur.

---

* Bu hadis-i şerifte vurgulanmak istenen tema, rahmetin sadece bir kişi tarafından değil, orada bulunan herkes tarafından alınmasına müsaade edilmesidir.

— Misvak (fırça) kullanın; çünkü o temizlikten gelir, temizlik imandan gelir ve iman amel sahibini cennete götürür.
— Son lokmayı alana (yemeği dökmeyene) tabak merhamet diler.
— Birlikte yiyin ve sonra dağılın; çünkü cemaatte rahmet vardır.
— Az yemek, az günahtır.
— Şunların kullanılmadan stoklanması, caiz değildir: Buğday, arpa, kuruüzüm, akdarı, yağ, bal, peynir, ceviz ve zeytin.
— Ayakta su içmeyin, (hastalıktan dolayı mecbur kalmadıkça).
— Sabahları da yiyin; çünkü sabahki yemekte rahmet vardır.
— Cennette, bana şunu söylemeyen meleğe rastlamadım: "Ya Muhammed (s.a.v.)! Ümmetine kan aldırmalarını söyle. Kan aldırmada sizin için şifa vardır."
— 7 günlük hastalık, Allah indinde 70 yıllık günaha karşılık gelir.
— Göz ağrısı gibi bir ağrı yoktur ve borçlunun üzüntüsü gibi bir keder yoktur.
— Hz. Peygamber (s.a.v.), hasta bir insanla karşılaşınca şöyle dedi: "Kötü düşüncelerden kurtulun. Kuvvet Allah'tandır. Tedavi edin ve tedavi olun."

GIDA LİSTESİ

Anason: Birçok özelliklerinin arasında anason tohumu çekirdeği, dahilî ağrıları azaltır, menstrual (kadınlarda adet akıntısı) akımı arttırır, süt ve meni sekresyonunu uyarır, barsak gazlarını giderir. Görme keskinliğini arttırmak için, çay formunda göze uygulanabilir. Tabiatta kış uykusundan çıkan sürüngenler, anason bitkisini açar ve gözlerini ona sürer; çünkü kış boyunca görmeleri zayıflamıştır.

Elma: Ekşi elma, tatlı elmadan daha soğutucudur. Elmanın kalbi güçlendirdiği söylenir.

Kuşkonmaz: Sıcak ve ıslak olan kuşkonmaz, böbrek tıkanıklığını açar ve doğumu kolaylaştırır. Kuşkonmaz yiyen köpeklerin öldüğü söylenir.

Muz: 1. derecede sıcak olan muzun besin olarak kullanılabilirliği azdır. Fakat çok soğuk yapıda olan kişilerce, bal ile birlikte yenilmelidir.

Arpa: Sıcak tabiatlı hastalıklarda ilk önerilendir. Arpa suda bekletilir ve öksürük, boğaz ağrısı için kullanılır. Hz. Peygamber (s.a.v.), ateşten muzdarib kişilere arpa suyundan yapılmış çorba verirdi.

Fesleğen, reyhan: Reyhan kokusu kalbi güçlendirir. Başı su ve reyhan ile ovmak uyku getirir.

Ekmek: En iyi ekmek, en ince taneli kepekli hububat unlarından yapılır ve yuvarlak taş fırında pişirilir. Yemeden önce soğutulmalıdır. Çünkü aksi takdirde aşırı susuzluk yapar. Bayat ekmek kalın barsakları tıkar. Kepekli ekmek kolayca sindirilir, fakat çok besleyicidir. Ekmek ne kadar yumuşaksa, sindirimi o kadar kolay ve etkinliği o kadar büyüktür. Ekmek kırıntıları gaz meydana getirir. Arpa ve bezelye unundan yapılı ekmeklerin sindirimi daha yavaştır ve içlerine tuz ilâve edilmelidir. Peygamber (s.a.v.), "Ekmeği bıçakla kesmeyin; fakat Allah onu şereflendirdiğinden, onu ellerimizle bölerek onurlandırın" buyurmuştur.

Tereyağ: Orta derecede sıcak ve nemlidir. Kabızlıkta faydalıdır. Gebe kadınlardan aşermeyi uzaklaştıran bir yemek yapmak için bal ile karıştırılır.

Karnıbahar: Bu sebzenin sindirimi zordur ve görmeye zararlı olduğu söylenir.

Papatya: 1. derecede sıcak olan papatya. İdrar çıkışı ve mensturasyon kanamasını arttırır.

Havuç: 2. derecede sıcaktır. Cinsel isteği arttırır. İdrar çıkışı ve mensturasyon kanamasını arttırır.

Hindistan cevizi: Sudan sonra en sıcak ve nemli olan hindistan cevizinin en iyi tipi, en beyaz olanıdır. "Su nemlidir, ve bu yüzden yudum yudum için, suyu yudumlayarak için" buyurulmuştur..

Kahve tanesi: Kahve ishalde, susuzluğu gidermede kullanılır. Kişiyi dirayetli yaptığı söylenir. Dikkatlice kullanılmalıdır.

Kişniş otu kökü: Geleneğin en güvenilir kitaplarına göre, Hz. Peygamber (s.a.v.) buyuruyor ki: "Kişniş otu kullanın; çünkü o ölümcül

olan dışında tüm hastalıklara şifadır." Bir hadis-i kudsîde, "O'na her şey verildi" buyurulmuştur. Mide gazını giderir ve ateşi düşürür. Lökodermanın (bir deri hastalığı) tedavisinde kullanılır, venöz damarları açar. Vücuttaki aşırı nemlilik kişniş otu ile giderilir. Süt, idrar ve menstruasyonu artırır. Özellikle soğuk algınlığında iyidir. Kişniş otu yağı, kellik ve benzeri kafatası derisi sorunlarında kullanılır; saçın grileşmesini önler. Yanmış kişniş otu dumanı, iyi bir haşarat öldürücüsüdür.

Tavuk: Sindirimi kolay olan tavuk, en iyi kümes hayvanı etidir. Tüm unsurları dengeler ve düzeltir. Beyin için iyidir ve teni güzelleştirir. Aşırı alımı guta neden olur. En iyi tavuk, henüz hiç yumurtlamamış olandır.

Tarçın: 3. derecede sıcaktır. Hazımsızlıkta yağı kullanılır. Dünyanın dörtte üçünde yemeklerde kullanılan bir baharat türüdür.

Ağaç kavunu: Bir hadiste, "Ağaç kavunu gerçek bir mü'min gibidir. Tatması güzel ve koklaması güzeldir" buyurulmuştur. Kalbi güçlendirir, çılgınlığı yatıştırır, uzaklaştırır, açlığı giderir ve safra akışını yavaşlatır. Hz. Peygamber (s.a.v.)'in eşi, körleri bala batırılmış ağaç kavunu ile tedavi ederdi. En iyisi, yemeklerden on dakika sonra almaktır.

Hıyar: Olgun hıyar ısıyı azaltır ve diüretiktir. Yeşil hıyarla hurma yemek kilo aldırır.

Kimyon: Çok sıcaktır. Karaciğere ulaşana kadar hiçbir sindirim sürecine uğramayan tek baharat olarak bilinir. Suda bekletilip içilirse koliğe iyi gelir.

Hurma: Bir hadiste, hurmasız evin yiyeceği yoktur buyurulmuştur. Peygamber Efendimiz (s.a.v.) de, hurma ağaçları yetiştirirdi. Herhangi bir yan etkisini uzaklaştırmak için badem ile yenilmelidir. Taze hurma, Hz. Meryem (r. a.)'ın, Hz. İsâ (s. a.)'i dünyaya getirirken yediği gıdadır.

Bir hadiste, "Orucunuzu hurma ile bozun; eğer hurma yoksa su ile bozun; zira gerçekten bu saflıktır" buyurulmuştur.

Patlıcan: Siyah patlıcan safra üretimini arttırır. Az miktarı tüylenmeye yardım eder. Patlıcanın safra yapma temayülü, etle beraber yenerek dengelenir.

Yumurta: En iyi yumurta, hafif kaynatılmış tavuk yumurtasıdır. Yumurta akı güneş yanığının ağrısında, yanıkların tedavisinde ve nedbelerin (yara izi) önlenmesinde kullanılır. Yumurtalar uyarıcıdır.

Hindiba: Hindibanın etkileri, mevsime göre değişir. En iyisi mevsimin en erken zamanlarındadır. Hadiste, 'Hindiba yeyin ve geğirip böğürmeyin; zira cennetin suyundan damlaların onların üzerine düşmediği gün yoktur" buyurulmuştur.

Çemenotu: Hadiste, "Ümmetim çemenotu içinde ne olduğunu bilseydi, onu ağırlığınca altın verip alırlardı" buyurulmuştur. Sıcak ve kurudur. Çay olarak mensturasyon akışına yardım eder; kolikte faydalıdır ve temizleme lavmanı olarak kullanılır. Kalbi güçlendirir.

İncir: Taze incir, kurusuna tercih edilir. Oldukça besleyici olmalarına rağmen, çok sıcaktır. Hadiste, "Cennet'ten bir meyvenin geldiğini söylerseniz, aslında cennetin meyvesi olan inciri kastediyorsunuzdur. O halde onu yiyin; çünkü tüylenmeye ve guta iyi gelir" buyurulmuştur.

Balık: Tatlı su balıkları en iyisidir ve göletlerde beslenenler, çamurlu ve kötü kokulu değildir. Pişmemiş balığın sindirimi zordur ve balgam dengesizliği yapar.

Sarmısak: 3. derecede sıcaktır. Gaz gidermede, mensturasyonu uyarmada ve doğum sonrası eşin atılmasında kullanılır. Soğuk dengesizliği düzeltilmesinde balgamı yumuşatmakta ve haşarat ısırıklarında yağı kullanılır. Sarmısak yiyip camiye gelmek yasaktır.

Sade tereyağ: En yağlı çeşnidir. Gıdalara katkı olarak düşünülmelidir. Balla karıştırıldığında, ağıllara karşı antidot olduğu söylenir.

Zencefil: Kur'ân-ı Kerim'in Dehr Sûresi 17. ayetinde, zencefilden bahsedilir. 3. derecede sıcaktır, balgamı yumuşatmada kullanılır. Sindirimi kolaylaştırır ve cinsel aktiviteyi kuvvetlendirir.

Kına: Hadiste 'Hiçbir şey Allah'a, kınadan daha hoş sevgili değildir' buyurulmuştur. Ezilme, ayak ağrısı, tırnak enfeksiyonu, yanıklar, ve saç bakımında kullanılır. Isısına dikkat çekilmelidir. Sevgi duygusunu ortaya çıkarır. Kına çiçeğinden yapılan parfümler, dünyadaki en nefis kokulardan biri olarak kabul edilir. Doğuda özellikle düğün ve kutlamalarda el, tırnak ve ayaklara kına yakılması çok yaygındır.

Bal: Kur'ân-ı Kerim'in Nahl Sûresi 69. ayetinde şöyle buyuruluyor: *"Sonra meyvelerin tümünden ye. Böylece Rabbinin sana kolaylaştırdığı yollarda yürü-uçuver. Onların karınlarından türlü renklerde şerbetler çıkar; onda insanlar için bir şifâ vardır. Şüphesiz düşünen bir topluluk için gerçekten bunda bir ayet vardır."* Sıcak su ile karıştırılıp azar azar alındığında ishale iyi gelir. Hadiste, "Bal yiyin; zira bal bulunduğu için, meleklerin rahmet dilemediği hiçbir ev yoktur. Bal yiyenin midesine bin deva girer ve milyon hastalık uzaklaşır. Bir kişi ölür ve bedeninde bal bulunursa, bedenini cehennem ateşi yakmaz" buyurulmuştur. Hz. Peygamber (s.a.v.), her sabah aç karnına bir bardak ballı su içerdi. Bal gıdaların gıdası, içeceklerin içeceği ve ilaçların ilacı olarak bilinir. Çekicilik yaratmada, mideyi kuvvetlendirmede, balgamı uzaklaştırmada kullanılır; et koruyucusu, saç bakımı, göz merhemi ve ağız yıkayıcı olarak da kullanılır.

En iyi bal sonbaharda, sonraki yazın ve en az kalitelisi kışın üretilendir.

Mercimek: Tüm mercimekler kuruluk yapar. Katkı olarak küçük miktarlarla alınmalıdır. Çünkü aşırısı, genellikle mide için zararlıdır. Hadiste, "Mercimek yemek sevecen bir kalp, gözde yaş yapar; kibiri uzaklaştırır" buyurulmuştur

Marul: Soğuk olmasına rağmen, marul en besleyici sebze olarak bilinir. Sert yapıları yumuşatır ve deliriumdan muzdarib olanlarda kullanılır. Cinsel enerjiyi azaltır ve semeni katılaştırır. Aşırı kullanımı, görme keskinliğini zayıflatır.

Güveyotu: Hadiste, "Koku duyusunu kaybedenler için en iyisidir" buyurulmuştur.

Et: Kur'ân'da, *"Onlara istek duyup arzuladıkları meyvelerden ve etten bol bol verdik"* buyurulmaktarır. Hadiste, "Müteakip kırk gün et yemeyen zayıflar; müteakip kırk gün et yiyen kalbini kuvvetlendirir" buyurulmuştur. Diğer bir deyişle, ortalama olarak et alınmalıdır.

En iyi et, sıcak ve nemli olan koyun etidir. En iyi koyun, erkek kuzu (1 yıllık) olanıdır; en iyi kesimi omuz kısmıdır. Koyun bir miktar sıvıda pişirilmezse, kurur. Karabiber ve kimyon ile karışmış hayvan yağı, tonik bir ilaç olarak etki eder. Domuz eti yasaktır. Gıda olarak at eti konusu tartışmalıdır.

İbn Sinâ deve, at ve eşek etinin en kötü etler olduğunu söyler. Keza yırtıcı kuşların, üzerinde köpek dişi izi ve pençesi olan hayvanları da yemek yasaktır.

Hadiste, "Tabak içinde eti bıçakla kesmeyin; bu gayri müslimlerin tarzıdır. Parmaklarınızla yiyin ki tadı daha iyi olur" ve "Bir koyun bir rahmet, iki koyun iki rahmettir ve üç koyun zenginliktir" buyurulmaktadır.

Kavun/Karpuz: Hadiste, "Meyve yediğinizde, kavun ve karpuz yiyin; çünkü o, cennetin meyvesidir ve bin nimet ve bin rahmet içerir. Onu yemek, her hastalığı giderir" buyurulmuştur. Genellikle bir kavun veya karpuz ne kadar tatlı ise, o kadar sıcaktır. Yeşil olanları soğuk; sarı olanları sıcaktır.

Hz. Peygamber (s.a.v) kavun ve karpuzu, taze hurma ile yerdi. Mesane ve mideyi temizler, spinal sıvı ve görme keskinliğini arttırır. Yemeğin başında yenilmez.

Hadiste, "Gebe olan ve sulu kavun, karpuz yiyen kadınların hiçbiri, karakter ve sima olarak iyi bir çocuk doğurmaktan alıkonamaz" buyurulmuştur

Süt: Kur'ân-ı Kerim'in Muhammed Sûresi 15. ayetinde, *"...tadı değişmeyen sütten ırmaklar..."* ve Nahl Sûresi 66. ayetinde, *"İçenlerin boğazından kolaylıkla kayan dupduru bir süt içirmekteyiz"* buyurulmaktadır.

Hz. Peygamber (s.a.v.), sütü hiçbir şeyin yerine koymaz ve çok severdi. Süt; yağ, su ve süt solidlerinden (peynir, maya) yapılmıştır.

Bunlar, insanların yapısı ile çok iyi uyumludur. Bununla beraber, gebelikleri insanınkinden uzun süren hayvanların sütleri içilmemelidir. En iyisi inek sütüdür; zira yeşillikle beslenirler.

Hadiste, "Süt için; zira süt, parmağın teri attığı gibi kalpten ateşi/harareti uzaklaştırır' buyurulmuştur. Beli güçlendirir, zekâyı artırır, görüşü güçlendirir ve unutkanlığı giderir. Dropsi (karında mikroplu su birikimi)nin en iyi tedavisi süttür; ancak ateşli hastalar sütten kaçınmalıdır.

Nane: En hafif ve saf baharat olan nane, ısıtıcı ve kurutucudur. Süt ile beraber, sütün mayalaşmasını önler. Mideyi güçlendirir, hıçkırığı geçirir ve cinsel aktiviteyi arttırır.

Mersin: 2. derecede soğuk olan Mersin, ishali durdurmada kullanılır. Aşırı sıcaktan kaynaklanan başağrısında mersin yağının kokusu kullanılır. Mersin çayı, ayva ile birlikte öksürükte kullanılır.

Nergis Çiçeği: Hadiste (Günde veya haftada veya ayda veya ömrünüzde bir kez nergis çiçeği koklayın. Zira insan kalbinde çılgınlık ve lökoderma ve leprosi (cüzzam) kökü vardır. Ve nergis çiçeği kokusu onları giderir" buyurulmuştur

Zeytin ve zeytinyağı: Zeytinyağı ne kadar eski ise, o kadar sıcaktır. Cilt ve saç bakımında mükemmeldir ve yaşlanmayı geciktirir.

Âyet-i kerimede, *"Neredeyse ateş ona dokunmasa da yağı ışık verir"* ifadesi yer almaktadır (Nûr Sûresi 35. ayet).

En besleyici olanı, yeşil zeytindir ve otointoksikasyona (zehirlenmeye) karşı kullanılır. Siyah zeytin, dalağın aşırı safra üretmesine neden olur ve midede hazmı zordur. Zeytin yaprağı mide ve deri ülserasyonu, herpes, böcek sokması döküntüsünde çiğnenebilir.

Soğan: Oldukça sıcak olan soğan, tüm aşırı ıslaklıklarda iyi bir düzelticidir. Yemeklerin kokusunu giderir ve balgamı uzaklaştırır.

Çiğ soğan: Unutkanlığa neden olur. Aşırı pişirilmiş soğan başağrısı ve unutkanlık yapar.

Maydanoz: Hadiste "Yatmadan önce maydanoz yemek tatlı bir nefesle uyanmaya ve diş ağrısını önleyip gidermeye yarar" buyurulmuştur. Cinsel aktiviteyi arttırır.

Şeftali: Soğukluk verir, mideyi gevşetir, barsakları yumuşatır. İyi bir laksatif olarak yemeklerden önce alınmalıdır.

Şamfıstığı: Şamfıstığının yumurta sarısı ile yenilmesi kalbi güçlendirir. Kırmızı kabukları ishal ve kusmayı önler.

Nar: Tatlı olanları ekşi olanlara tercih edilir. Suyu öksürüğü önler. Tümü kalpte çarpıntı yapar. Hz. Ali (r.a.), "Allah'ın nûru, nar yiyenlerin kalbindedir" buyurmuştur.

Yılda üç tane nar yiyen, oftalmia (bir göz hastalığı)'ya karşı korunmuştur.

Hadiste, "Kırk gün boyunca sizi şeytan ve şeytânî isteklerden alıkor" buyurulmuştur.

Ayva: Boş mide ile ayva yemek ruha iyi gelir. Soğuk ve kuru olan ayva, mideyi sıkıştırır ve aşırı mensturasyon akışını durdurur. Suda bekletilen birkaç ayva tohumu, birkaç dakika sonra özellikle gençlerde öksürük ve boğaz ağrısına karşı harika bir ilaç haline gelir. Gebe kadınların kalplerini güçlendirir. Hadiste, "Ayva yiyin; zira o kalbi terletir. Allah cennetin ayvası ile beslemediği hiçbir peygamberi elçisi olarak göndermedi" buyurulmuştur. Kırk kişinin gücüne eşit güç verir.

Ravent: Kuru ve sıcaktır. En iyisi taze olanıdır. Karaciğer tıkanmasını açar ve kronik ateşi giderir.

Pirinç: Buğdaydan sonra pirinç tüm tahıl gıdalarının en besleyici olanıdır. Tatlı rüyaları arttırır ve semen yapımını arttırır. Koyun karaciğerinden elde edilen yağda pişirilen pirinç daha iyidir ve büyük bir müshilden daha etkilidir.

Safran: Sıcak ve kuru olan safran kan ve ruhun kuvvetlendirilmesinde harikadır. Eklem ağrılarını giderir; fakat genç erkeklerde cinsel güdüyü çok arttırabilir.

Tuz: 3. dereceden sıcak ve kuru olan tuz, normal miktarda alınırsa cilde yumuşak bir güzellik verir. Kusmaya neden olur ve istekliliği arttırır. Aşırı kullanımı kaşıntıya neden olur. Hadiste, "Yemeğe tuz ile başlayandan Allah, üç yüz otuz çeşit hastalığı uzaklaştırır; kalanı çılgınlık, leprosi, barsak rahatsızlığı ve diş ağrısıdır. Kalanı Allah'ın yüce bilgisinde saklıdır" buyurulmuştur.

Sinemaki: Sinemakinin en iyileri, kutsal Medîne şehrinde seracılıkla yetiştirilenlerdir. En temel özelliği, kalbi güçlendirmesidir. Asaleti, hekimler tarafından muhteşem ilaç olarak isimlendirilmesine yol açmıştır.

Müshil Mayası: Kaynatılmış hali, hap, enema ve pudra gibi pek çok kullanım yolu vardır. Safranın akmasına neden olur ve eklemlerin en derin yerlerine ulaşarak oradaki unsurların dengelenmesini sağlar. En etkili kullanımı, menekşe ve kırmızı kuru üzüm ilâvesi ile elde edilen çayıdır. Hadiste, ölüm dışında tüm hastalıklara iyi geldiğine dair ifade vardır.

Ispanak: Soğuk ve nemlidir. Göğüs ve boğaz irritasyonu (tahriş) yapar. Barsakları yumuşatır.

Şeker: Soğuk ve nemlidir. Birlikte kullanıldığı ilaçların etkinliğini ilgili organların en uç noktasına dek taşımak amacıyla kullanılır. Çok yenirse nem bozukluğu yapar.

Kekik: Hz. Peygamber (s.a.v.) devrinde, evleri tütsü ve kekik ile dezenfekte etmek adetti. 3. dereceden soğuk ve kurudur. Ağır yiyeceklerde sindirimi kolaylaştırır. Simayı güzelleştirir, barsak gazlarını giderir, mide ve karaciğer üşümesine faydalıdır. Mayi olarak içilirse, barsak kurtlarını öldürdüğü söylenir.

Tel şehriye: Sıcak ve aşırı nemlidir. Bu yüzden sindirimi zordur. Çok güçlü yapılılarda harika besin sağlar.

Sirke: Hadiste "Benden önce gelen tüm peygamberlerin yemeklerinde kullandığıdır" buyurulmuştur. Dengeli olarak hem sıcak hem de soğuktur. Gül suyu ile karıştırıldığında diş ve baş ağrısı için iyidir. Balgamı söker. Hadiste, "İçinde sirke bulunan eve yoksulluk gelmez" buyurulmuştur.

Ceviz: Tüm kabukluların en sıcağıdır. Sindirimi zordur. Ancak kuru üzümle birlikte alındığında, soğuk algınlığında en iyi ilaçtır. İbn Sinâ, cevizin zehirlerin etkilerini geçirdiğini söyler.

Su: Hadiste, "Bu dünyada ve öbür dünyadaki en iyi içecek sudur" buyurulmuştur. Islaktır ve bundan dolayı azca soğuktur. Susuzluğu giderir ve bedenin iç nemini sağlar. Sindirim ve emilime yardımcı olur. Hadiste "Susadığınızda suyu yudum yudum için. Suyu bir dikişte içmek karaciğer hastalığı yapar" buyurulmuştur.

Buğday: Azca sıcak ve kuruluk ile nemlilik arasında dengededir. Çiğ buğday yeme, barsak kurdu ve gazına yol açar. Buğday unu, gün boyu havalandırılmalıdır.

Tüm övgü, görmemizi anlamamızı ve zihinlerimizin kamaşmasını sağlayan bu bilgileri bize veren O ümmî Peygamber'in (s.a.v.) üzerine olsun. Burada Allah'ın, mahlûkatı üzerine olan merhamet ve cömertliğinin delillerini görüyoruz; zira O, en merhametli olandır. İnşallah O'na hakiki bir iman ile kulluk edebiliriz.

Hamd, âlemlerin Rabbi olan Allah'a mahsustur.

7

MUTAD HASTALIKLARA YÖNELİK BİTKİSEL FORMÜLLER

"Ey insanlar! Rabbinizden size bir öğüt, sinelerde olana bir şifâ ve mü'minler için bir hidayet ve rahmet geldi."

(Yûnus Sûresi, 57)

basit dengesizliklerin tedavisinde bazı diyet önerilerine başvurmak, şeyhlerin başta gelen adetlerindendir.

Bu diyet reformu, bitki ve baharatların yemek yapımında kullanımlarını düzenlemeyi de içerir.

Bu bölümde verilen formüller, önceki bölümlerde anlatılan gıda, bitki ve baharatların kullanımı ile yapılmıştır. Bunları elde etmek ve formülleri hazırlamak çok kolaydır. Bu ilaçlar, her bir maddenin sıcaklık ve soğukluk kalitelerine ve bedendeki dört unsurdan bir veya fazlasının yapısını yeniden düzenlemedeki işlevlerine göre formüle edilmiştir. Basitliklerine rağmen, bu bitkisel formüller oldukça etkilidir.

İLAÇLARIN HAZIRLANMASI:

1. Formüller, talimâta göre hazırlanmalıdır.
2. Bir formül toz haline getirilen bitki olarak yapılıyorsa; ince bir toz haline getirilerek, kaba kumaştan veya çok delikli bir elekten geçirilmelidir. (Formülde kaba toz kullanımı söylemedikçe.)
3. Bitkiler suda kaynatılırsa, su kaynamaya başlar başlamaz tas ateşten alınmalı ve 5 dakika bekletilmelidir; daha sonra süzülerek ılık olarak içilmelidir.
4. Formülün, yarıya indirilmiş bir mayi olarak kullanımı öneriliyorsa, suyun yarısı kaynayıp buharlaşana kadar orta ateşte tutulmalıdır.
5. Eğer formülde şeker kullanılacaksa, Meksika şekeri gibi, saf, çiğ, rafine olmamış ve pudra kıvamında olanı kullanılmalıdır. Eğer yoksa şeker yerine bal kullanılır.
6. Bazen talimâtta, bitkinin bir gece suda bekletilmesi söylenir. Eğer bu yapılamıyorsa, bitki 3-4 saat suya batırılır ve sonra kullanmadan önce 5-6 saat ateşte hafif hafif kaynatılır. Bu metot kışın da kullanılır.
7. Bir şurup formül edildiğinde (zencefil veya ıhlamur suyu gibi) ağır ağır kaynatılabilir. 500 cc saf suya, bitki veya diğer maddelerden 1 veya 2 ons konup, 4-6 saat suda bekletilir. Kullanmadan önce süzülür:
8. Saklanıp daha sonraki günlerde kullanılacak olan formüller; tanımlanandan daha az miktarlarda hazırlanabilir. Bu durumda her bir katkının oranları dikkatlice ayarlanmalıdır.
9. Bitkiler eşit miktarlarda kullanılacaksa, her bir bitki ağırlık ve hacim olarak eşit olmalıdır. Alınacak miktar önerilen doza ve kaç gün kullanılacağına göre ayarlanır.

Doz:

On beş yaşın üzerindeki erişkinlere tam doz verilmelidir.

Çocuklara, yaşlarına göre aşağıdaki dozlar verilir.

1 yaşından küçükler	Doktora danışılarak
1-2 yaş küçükler	Erişkin dozun 1/6'sı
3-4 yaş küçükler	Erişkin dozun 1/4'ü
5-6 yaş küçükler	Erişkin dozun 1/3'ü
7-9 yaş küçükler	Erişkin dozun 1/2'si
10-15 yaş küçükler	Erişkin dozun 3/4'ü

Depolama

1. Kaynatılma ile elde edilen formüller tek dozluk miktarlarda, taze olarak hazırlanmalıdır. Akşam alınacak dozlar sabah hazırlanmamalıdır.
2. Hazırlama metodunun bir gereği olmadıkça ilaçlar güneş ışığından korunmalıdır.
3. Kavanozlar, kullanılmadan önce yıkanmalı ve güneşte kurutulmalıdır. Bitkisel formüller asla açıkta bırakılmamalıdır.
4. Bir günden fazla saklanacak formüller, yazılı cam şişelerde saklanmalıdır.
5. Özellikle dış kullanımı olan formüller etiketlenmelidir. Çocukların erişemeyeceği yerlere konulmalı ve güvenli şekilde kapatılmalıdırlar.

Kullanım

1. Aksi önerilmedikçe, formüller genellikle günde 2 kez kullanılırlar. Sabah dozu hafif bir kahvaltıdan sonra, akşam dozu saat 16-18 dolaylarında alınmalıdır.
2. Sabah alınacak olanlar, tuvalet temizliğini takiben, aç karnına alınmalıdır.

3. Yemeklerden sonra alınacak olanlar, yemeklerden 5-15 dakika sonra alınmalıdır.
4. Yatarken alınacak olanlar, akşam yemeğinden 2 saat sonra alınmalıdır.
5. Benzer şekilde alınır demek, tek bir doz demektir.
6. Bazı formüller süt, su, soda ve çay ile birlikte alınır. Aksi söylenmedikçe, formüller önerilen katkı mayiinden ancak 1 bardak alınırlar.
7. Aracıdan bahsedilmiyorsa, kışın ılık su olmak üzere, ilaç su ile alınmalıdır.

DiKKAT: Bazı formüllerde, gül yaprağı kullanılır. Ticârî olarak yetiştirilen tüm güller, toksik kimyasal maddelerle muamele edilmiştir. Bu formüllerde, sadece organik olarak yetiştirilmiş gülleri kullanmak gereklidir.

FORMÜLLER

KANSIZLIK

Tüm bedende, gözlerde ve tırnak yataklarında solukluk vardır. Özellikle sabahları olmak üzere, yüz ve ayaklar şişer. Halsizlik, baş dönmesi, ilgide azalma ve bazen ishal görülür.

Talimât: Tavuk çorbası, karaciğer sakatatı, pancar, havuç, ıspanak ve çemen otu gibi taze meyve ve gıdalardan oluşan hafif bir diyet önerilir. Yağlı gıdalardan kaçınılmalıdır.

1. Formül

6 çay kaşığı öğütülmüş rezene kökü.
6 çay kaşığı kırmızı gül yaprağı.
Hazırlama: 1.5 fincan suda kaynatılır ve süzülür.
Doz: Günde iki kez

2. Formül

4 çay kaşığı Hindistan kimyonu
8 çay kaşığı bal
8 fincan nar suyu
Hazırlama: Kimyon ve bal, nar suyunda çözünür.
Doz: Gerektikçe, yarım fincan suya 2 çay kaşığı konarak içilir.

3. Formül

1 çay kaşığı semiz otu
1 çay kaşığı tatlı fesleğen
1 çay kaşığı akasya sakızı
9 çay kaşığı zeytinyağı
1 fincan gül suyu
Hazırlama: 10 dakika süreyle ilk üç bitkiyi, zeytinyağında kızartın. Daha sonra bir saat süreyle, gül suyunda bekletin.
Doz: Günde birkaç kez, birer çay kaşığı.

GÖĞÜS AĞRISI

Soğuk dengesi bozukluğundan dolayı, kalp bölgesindeki göğüs kaslarında görülen ağrı.
Talimât: Soğuk havadan uzak durulmalıdır.

1. Formül

1 çay kaşığı çemen otu
2 çay kaşığı bal
Hazırlama: Çemen otunu 1.5 fincan suda kaynatın, bekletin ve bal ilâve edin.
Doz: Günde iki kez.

2. Formül

1 çay kaşığı gül yağı.

4 çay kaşığı tatlı badem yağı.

Hazırlama: Her iki yağı tamamen birbirine karıştırın.

Doz: Sabah ve akşam, göğsün üzerine sürün.

EKLEM İLTİHABI

Bir veya daha fazla eklemde, şişme olmaksızın görülen ağrı ve/veya sertlik.

Talimât: Ekşi ve baharatlı gıdalardan uzak durulur. Sabahları yürüme önerilir. Soğuktan kaçınmalıdır.

Dış tedavi: Amber veya buhur yağı ile eklem ovulur.

1. Formül

1 çay kaşığı pudra haline getirilmiş kedi otu kökü

1 çay kaşığı papatya

1/2 çay kaşığı şerbetçi otu

1 çay kaşığı kuru safran

Hazırlama: İlk üç otu, üç fincan suda karıştırın ve ilk kaynama belirtisi görülene kadar kaynatın. İçine safranı ekleyip yirmi dakika bekleyin; süzün.

Doz: Yatmadan önce yarım veya bir fincan.

2. Formül

6 çay kaşığı zencefil

6 çay kaşığı karaman kimyonu kökü

3 çay kaşığı karabiber

Hazırlama: Hepsini pudra kıvamına gelene kadar karıştırıp, hazırlayın.

Doz: Günde iki kez su ile yarım çay kaşığı.

ASTIM

Astım, zorlu soluk alıp verme atakları şeklinde görülür. Astım atağı geçirmekte olan kişi oturup öne doğru eğilmeli, dirsekleri dizinde olmalı ve başını iki elinin arasına almalıdır. Astım atağı sırasında yüzde bir solukluk ve solunum sesinde ıslık gibi bir ses duyulur. Öksürük sonrasında çok az bir balgam çıkarılır.

Öneriler: Soğuk havadan ve ekşi gıdalardan uzak durulmalıdır.

Dış Tedavi: Göğüs kafesi tatlı badem yağı ile ovulur.

1. Formül

1 çay kaşığı zencefil
Hazırlama: 1.5 fincan sıcak su, zencefilin üzerine dökülür.
Doz: Yatarken 1 çay kaşığı ılık olarak içilir.

2. Formül

1/2 çay kaşığı kokarca lahana
1/2 çay kaşığı kavkas
1/2 çay kaşığı arnavut biberi
1/2 çay kaşığı mum ağacı kabuğu
1/2 çay kaşığı kedi otu pudrası
3 ons melas
Hazırlama: Tüm bitkileri karıştırıp öğütün ve melas ile karıştırın.
Doz: Gerektiğinde sıcak çay halinde 1 çay kaşığı.

ÇİŞİNİ TUTAMAMA

1. Formül

1 çay kaşığı nar çiçeği
1 çay kaşığı susam tohumu
1 çay kaşığı akasya sakızı
1 çay kaşığı keşniş tohumu
Koyu kahverengi şeker (gerekiyorsa)

Hazırlama: Keşniş tohumlarını, hafifçe yanana kadar demir bir tavada kavurun. Koyu kahverengi şeker hariç, diğer bitkileri de içine katarak pudra kıvamına getirin. Daha sonra içine bitkisel karışımla eşit miktarda kahverengi şeker katın.

Doz: Yatarken 1 çay kaşığı

2. Formül

3 çay kaşığı kurutulmuş su kestanesi
3 çay kaşığı çiğ şeker

Hazırlama: Her ikisini karıştırıp, pudra kıvamına getirin.

Doz: Günde iki kez birer çay kaşığı

3. Formül

1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı karanfil
1 çay kaşığı sakız ağacı
3 ons bal

Hazırlama: Önce ilk üç bitkiyi karıştırıp öğütün, daha sonra içine bal koyup hepsini karıştırın.

Doz: Sabah ve akşam birer çay kaşığı

ÇOCUKLARDA BRONŞİT

Hızlı soluk alıp verme vardır ve soluk alıp verirken kaburgalar arasında bir boşluk sesi duyulur. Genellikle öksürük, ağrı ve yüksek ateş mevcuttur. Yüz kızarıktır ve soluk alıp verirken burun delikleri genişler. Çocuk huzursuzdur.

Öneriler: Soğuk havadan kaçınılmalı ve sıvı içeriği bol diyet alınmalıdır.

1. Formül

2 çay kaşığı soyulmuş meyan kökü

2 çay kaşığı keten tohumu

12 çay kaşığı bal

Hazırlama: İlk iki bitkiyi 1.5 fincan suda on dakika kaynatın. Süzdükten sonra içine bal koyun

Doz: Günde iki veya üç kez.

2. Formül

1/8 çay kaşığı sarısabır (ödağacı)

Hazırlama: Anne sütü veya inek sütünde bitkiyi çözündürün

Doz: Formül çocuğa içirilebilir veya ılık suda çözünmüş olan bitki, çocuğun göğsünün üzerine uygulanabilir.

3. Formül

1 çay kaşığı sarımsak yağı

3 çay kaşığı bal

Hazırlama: Her ikisini karıştırın.

Doz: Günde üç kez, çocuğun diline yalatın.

YANIK VE KEPEK

1. Formül

Nar çiçeği

Hazırlama ve uygulama: Hamur kıvamına gelene kadar nar çiçeğini su ile öğütün. Etkilenen bölgeye sürün.

2. Formül

4 çay kaşığı ıhlamur suyu

4 çay kaşığı hindistan cevizi yağı

Hazırlama ve uygulama: Karışım beyazlayana kadar karıştırıp ovun. Etkilenen bölgeye sürün.

3. Formül

1 adet yumurta akı

Hazırlama ve uygulama: Etkilenen bölgeye uygulayın. Bilhassa kabarcıklar ortaya çıkmış ise etkilidir.

KARIN AĞRISI

Ani başlayan karın ağrısı ve kabızlıkla birliktedir. Karın gergindir. Gurultu sesi duyulur.

1. Formül

2 çay kaşığı yabani reyhan

Hazırlama ve uygulama: Hamur kıvamına gelene kadar su ile karıştırın. Karın bölgesine uygulayın.

2. Formül

1 damla nane yağı veya 1 çay kaşığı nane yaprağı

Hazırlama ve uygulama: Yağ 6-8 ons suda karıştırılır veya yapraklar 3 dakika süreyle 1 fincan suda kaynatılır.

Doz: Günde iki kez birer bardak dolusu

3. Formül

6 ons gül suyu, ballı su veya rezene suyu

Doz: Günde bir kez içilir.

SOĞUK ALGINLIĞI

Hapşırma, sulu burun akıntısı, baş ağrısı, öksürük, titreme ve bazen ateş ile seyreden ataklar.

1. Formül

1 çay kaşığı menekşe çiçeği

Hazırlama: 1 fincan suyun içinde üç dakika kaynatın ve süzün.

Doz: Mide boş iken günde iki kez.

2. Formül

1 çay kaşığı soyulmuş buğday

5 adet dövülmüş kara biber

1/6 çay kaşığı tuz

Hazırlama: Bitkiler 1 fincan suyun içinde üç dakika kaynatılır ve süzülür.

Doz: Günde iki kez

3. Formül

1/2 çay kaşığı kırıntı haline getirilmiş tarçın ağacı kabuğu

Hazırlama: 1/2 fincan suda on dakika kaynatın, süzün ve balla tatlandırın.

Doz: Günde iki kez.

KABIZLIK

Öneriler: Yapraksı yeşil sebzeler, meyve suyu ve bol miktarda su alınmalıdır. Her türlü şekerleme ve tatlılardan uzak durulmalıdır. Barsaklar zorlanmamalıdır. Düzenli aralıklarla tuvalete çıkılmalıdır.

1. Formül

5 çay kaşığı kıyılmış kuru hurma

5 çay kaşığı dövülmüş badem

10 çay kaşığı bal

Hazırlama: İlk iki bitkiyi ayrı ayrı öğüttükten sonra, birbirine katın ve içine bal ilâve edin.

Doz: Günde üç çay kaşığı.

2. Formül

3 çay kaşığı sinemaki

1 çay kaşığı kuru veya taze zencefil

1 çay kaşığı rezene tohumu

1 çay kaşığı sert tuz

Hazırlama: Tümünü karıştırıp, pudra kıvamına getirin.

Doz: Yatarken su ile beraber bir çay kaşığı.

ÖKSÜRÜK

1. Formül

1 fincan zencefil suyu

2 çay kaşığı bal

Hazırlama: Bitkileri karıştırın.

Doz: Günde iki veya üç kez.

2. Formül

2 çay kaşığı haşhaş tohumu

2 çay kaşığı kıyılmış meyan kökü

Hazırlama: Bir fincan suda, on dakika süreyle kaynatın ve süzün.

Doz: Günde iki kez.

3. Formül

Astımda anlatılan ikinci formülü, günde üç veya dört defa birer çay kaşığı alarak kullanın.

ŞEKER HASTALIĞI

Genellikle sık ve bol idrar yapma, aşırı su içme, ilgisizlik ve genel bir düşkünlük hali ile birliktedir. Kanda ve idrarda şeker miktarı artmıştır. İdrarda şekerin varlığı ve miktarı bir uzmanın gözetiminde tayin edilmelidir.

Öneriler: Tatlılardan ve tatlı meyvelerden kaçınılmalıdır. Beyaz patates, tatlı patates ve pirinçten uzak durulmalıdır. Hafif egzersiz önerilir.

1. Formül

8 çay kaşığı öğütülmüş kimyon tohumu
Hazırlama: İnce pudra kıvamına getirilir.
Doz: Günde iki kez 1/2 çay kaşığı su ile beraber alınır.

İSHAL

Öneriler: Hafif gıdalar alınmalıdır. Kırmızı biber ve baharatlı gıdalardan uzak durulmalıdır.

1. Formül

1 çay kaşığı pudra kıvamında zencefil
1 çay kaşığı pudra kıvamında kimyon
1 çay kaşığı pudra kıvamında tarçın
Hazırlama: Her üçünü karıştırıp, kalın bir kıvama gelene kadar bal ilâve edin.
Doz: Günde üç defa, yarım ilâ bir çay kaşığı.

2. Formül

3 çay kaşığı pudra kıvamında zencefil
5 çay kaşığı rezene tohumu
Gerektiği kadar bal
Hazırlama: Zencefil ve rezene pudra kıvamına gelene kadar öğütülür ve içine kalın bir kıvama gelene kadar bal konur.
Doz: Günde üç kez ve yatmadan önce, çayın içine bir çay kaşığı.

3. Formül

6 ons Madjool hurması
3 çay kaşığı mürrüsafi

Gerektiği kadar gül suyu

Hazırlama: Her iki bitkiyi pudra kıvamına gelene kadar karıştırın ve daha sonra nemlenecek kadar gül suyu katın. Tırnak büyüklüğünde haplar haline getirin.

Doz: Günde iki hap şeklinde kullanın.

DİZANTERİ

Sık sık büyük tuvalete çıkılması, zaman zaman kanlı ve sümüklü dışkılama ve karın ağrısı ile karakterizedir.

Öneriler: Yoğurt ve pirinç içeren diyet önerilir.

1. Formül

10 adet nar çiçeği
Hazırlama: Nar çiçeklerini 1/2 çay fincanı suda demleyip süzün.
Doz: Günde iki kez.

BAŞAĞRISI

Başın belli bölümlerinde veya tüm başda hissedilen ve her tipte olabilen baş ağrıları. Beraberinde bulantı ve kusma da olabilir.

1. Formül

3 çay kaşığı lavanta çiçeği
3 çay kaşığı keşniş tohumu
5 adet dövülmüş karabiber
Hazırlama: Tümünü ince pudra kıvamına gelene kadar öğütün.
Doz: Dozun yarısını sabah su ile verin, kalanını yatarken otuz dakika içinde içirin.

2. Formül

1 çay kaşığı İspanyol safranı

1 çay kaşığı mürrüsafi (sarısakız)

1 çay kaşığı tarçın

Hazırlama: Tümünü ince bir pudra kıvamına gelene kadar öğütün; daha sonra hamur kıvamına gelene kadar su katın.

Uygulama: İçeriği temiz bir pamuk bezin üzerine koyun ve bilahare bir veya iki şakağa yerleştirin.

3. Formül

6 çay kaşığı yasemin suyu

1/2 çay kaşığı deniz tuzu

Hazırlama: Tuzu yasemin suyunda eritin ve damlalıklı temiz bir cam şişede muhâfaza edin.

Doz: Günde iki kez veya gerektikçe her bir burun deliğine iki damla.

4. Formül

(Migren için)

1/2 çay kaşığı kara hardal tohumu

Hazırlama: 3 çorba kaşığı suda demleyin ve süzün.

Doz: Burun deliklerine bir veya iki damla.

BASUR

Kabızlık, sert ve kanlı dışkı, makatta irritasyon ve yanma hissi, oturmada rahatsızlık ile karakterizedir. Makatta ufak meme kitleleri vardır. Barsak hareketlerinden sonra kan sızması olabilir.

Öneriler: Hafif egzersiz. Yeşil sebze içeren hafif diyet önerilir. Acı baharatlardan uzak durulmalıdır.

Dış Tedavi: Yumuşatmak amacı ile makat gül suyu veya başka çiçek suları ile ovulur.

1. Formül

1 çay kaşığı kına yaprağı

Hazırlama: 1 fincan su ile karıştırarak yaprakları pudra kıvamına getirin. Süzdükten sonra yirmi dakika bekletin.

Doz: Günde iki kez yarım fincan için.

2. Formül

1/8 çay kaşığı keşniş yaprağı

1/8 çay kaşığı kırmızı killi toprak

Hazırlama: Hamur kıvamına getirin ve makata uygulayın.

3. Formül

3 çay kaşığı lokum şekerleme

3 çay kaşığı dere otu

Hazırlama: Bitkileri temiz bir bezin üzerine koyun, ılık su ile ıslatın.

Uygulama: Bir seferde yarım saat kalacak şekilde makata uygulayın.

HAZIMSIZLIK

Yemeklerden sonra midede dolgunluk hissi, ilgide azalma, bulantı, kusma mevcuttur. Bu durum özellikle bir önceki öğün tam olarak sindirilmeden aralarda yanlış ve düzensiz bir şekilde besin alımından kaynaklanır.

1. Formül

1 çay kaşığı rezene tohumu

1 çay kaşığı hemame tohumu

Hazırlama: Tohumları pudra haline gelene kadar öğütün.

Doz: Günde iki kez yemeklerden sonra 1/6 çay kaşığı.

2. Formül

1 çay kaşığı rezene tohumu

1 çay kaşığı kurutulmuş zencefil

1 çay kaşığı karanfil

Hazırlama: Her üçünü ince pudra kıvamına gelene kadar öğütün. Kalın bir hamur kıvamına gelene kadar bal ilâve edin. Bir cam kavanozda saklayın.

Doz: Her yemekten sonra ve yatarken 1 çay kaşığı.

3. Formül

1 çay kaşığı sert tuz

1/2 fincan zencefil suyu

1/2 fincan ıhlamur suyu

Hazırlama: Mayileri karıştırıp bir çam şişede saklayın ve 3-4 gün süre ile güneşte tutun.

Doz: 1 çay kaşığı ilacı 1/2 fincan su ile karıştırın. Yemeklerden sonra günde iki kez alın.

4. Formül

1 ilâ 3 damla nane yağı

Hazırlama: 1 ilâ 3 damla nane yağını, 8 ons su ile karıştırın.

Doz: Gerektiğinde için.

DİŞ ETLERİ İLTİHABI VE DİŞ ETLERİ

Diş etleri şişmiş, kızarmış ve ağrılıdır. Diş ağrısı nedeni ile kişi, huzursuz ve sinirlidir.

1. Formül

1 fincan zencefil suyu
1 çay kaşığı tuz
Hazırlama: Tuz ile zencefil suyunu karıştırın.
Uygulama: Parmak yardımı ile mayii diş etine uygulayın.

2. Formül

Gerektiği kadar karanfil yağı
Uygulama: Diş eti veya ağrıyan dişlerin üzerine sürülür.

3. Formül

3 çay kaşığı sirke
6 çay kaşığı gül suyu
Hazırlama: Bir bardağın içinde gül suyu ve sirkeyi karıştırın.
Uygulama: Günde üç kez gargara yapın.

SARILIK

İdrar ve gözlerin rengi sararır. Deri soluklaşır. Dışkının rengi beyaz veya gridir. Bulantı, kusma, ateş ve halsizlik vardır.

1. Formül

1 çay kaşığı kına yaprağı

Hazırlama: Yaprakları ufak ufak kesip 1.5 fincan suda kaynatın ve süzün.

Doz: Sabahları için.

2. Formül

1 çay kaşığı fırında kızarmış hindiba kökü

Hazırlama: Bir gece boyunca 1 fincan suda bekletin sabah süzün.

Doz: Sabah, fincanın tamamını için.

3. Formül

1 çay kaşığı hindiba tohumu

1 çay kaşığı kıyılmış meyan kökü

1 çay kaşığı sert tuz

Hazırlama: Tümünü ince pudra kıvamına gelene kadar karıştırın.

Doz: Günde iki kez su ile yarım çay kaşığı.

KELLİK

Formül

2 fincan incir ağacı tohumu

1 hindistan cevizi veya zeytin yağı

Hazırlama: Üç gün süreyle incir tohumlarını karanlık bir yerde kurutun. Daha sonra kökleri ufalayarak 15 gün süreyle yağda bekletin. Mayii süzün ve cam bir kavanozda saklayın.

Doz: Yatarken kellik bölgesine masaj yaparak uygulayın. Sabah yıkayın.

ŞİŞMANLIK

1. Formül

(Aşırı iştahı söndürmek için)
1 çay kaşığı kedi otu kökü
1 çay kaşığı hindistan cevizi ağacı tohumu
Hazırlama: Her ikisini ince pudra kıvamına gelene kadar öğütün.
Doz: Yemeklerden yarım saat önce su ile 1/6 çay kaşığı.

2. Formül

1 çay kaşığı ıhlamur suyu
Doz: Sabahları aç karna 1 fincan su ile alınır.

AĞRILI ADET KANAMASI (DİSMENORE)

Uyluk, kasık ve pubis bölgesinde ciddi ağrı ile seyreder. Bazen ciddi bulantı ve kusma ile birliktedir. Genellikle adet kanaması miktarı çok azdır.

1. Formül

1 çay kaşığı mürrüsafi (sarı sakız)
1 çay kaşığı ardıç tanesi
Hazırlama: 1 fincan suda kaynatın ve süzün.
Doz: Kanama dönemini izleyen 7 ilâ 10 gün süresince sabahları alınır.

2. Formül

1+3/4 çay kaşığı ravent tozu
Hazırlama: Kurutup ince pudra kıvamına getirin.

Doz: Dönemin bitmesini takip eden 1 ilâ 2 hafta süresince, günde iki kez 1/8 çay kaşığı raventi su ile karıştırıp için.

3. Formül

1 çay kaşığı rezene tohumu
1 çay kaşığı yabani sedef otu
1 çay kaşığı pelin
1 çay kaşığı kuşburnu gülü
1 çay kaşığı kıyılmış incir
4 çay kaşığı bal

Hazırlama: Tümünü 1 fincan suda beş dakika süreyle kaynatın; süzün ve saklayın.

Doz: Üç gün süreyle, günde iki kez birer yemek kaşığı alın. Üç gün ara verdikten sonra tekrar aynı tedaviyi uygulayın.

DERİ ÜLSERİ VE KABARTILAR

1. Formül

Gerektiği kadar keten tohumu
Hazırlama: Hamur kıvamına gelene kadar su ile karıştırın.
Uygulama: Kabartıya uygulanır. (Alındıktan sonra yara açılmalıdır.)

UYKUSUZLUK

1. Formül

1/2 çay kaşığı haşhaş tohumu
1/2 çay kaşığı marul tohumu
Hazırlama: 1 fincan suda yirmi dakika süreyle kaynatın, süzün ve bal ile tatlandırın.

Doz: Günde iki kez.

2. Formül

1/2 çay kaşığı tarçın tanesi

Hazırlama:1 fincan suda beş dakika süreyle kaynatın, süzün ve bal ile tatlandırın.

Doz: Günde iki kez.

3. Formül

3 damla gül yağı

3 damla menekşe yağı

1 ons tatlı badem yağı

Hazırlama: Her üç yağı tam olarak karıştırıp, saklayın.

Uygulama: Yatmadan önce kafa derisine, kulaklara ve ayak tabanlarına uygulayın. Az miktarda makata da uygulanabilir.

HAZNE KAŞINTISI

Haznede yanma ve kaşıntı hissi, idrar yaparken yanma vardır. Hasta huzursuzdur.

Öneriler: Özellikle naylon ve benzeri sentetik materyalden mamül, sık ve dar iç çamaşırı giyilmemelidir. Hazne bölgesinin temizliğine dikkat edilmelidir. İdrar sonrasında su ile temizlik yapılmalı ve cinsel ilişki sonrasında geciktirmeden banyo yapılmalıdır.

1. Formül

3 çay kaşığı rezene tohumu

2 çay kaşığı inci çiçeği kökü

1/2 çay kaşığı nar çiçeği

1/2 çay kaşığı kuşburnu

Hazırlama: Tohumları karıştırıp pudra haline getirin ve elekten geçirin.

Doz: Günde 1 ilâ 2 çay kaşığı, ayran veya yeşil üzüm suyu ile birlikte içilecek.

2. Formül

1/3 çay kaşığı kâfur ruhu bitkisi
6 çay kaşığı gül suyu
Hazırlama: Kâfur ruhunu, gül suyunda bekletin.
Uygulama: Tamponu hazırlanan mayiiye batırıp, otuz dakika süreyle hazneye koyun. Gerektikçe tekrar edin.

8

ORUÇ:
EN İYİ İLAÇ

Oruç hariç, Âdemoğlunun her yaptığı kendisi içindir.
Oruç, benim rızam için yapılır ve onun mükâfâtını ben vereceğim.

Hadîs-i kudsî

Oruç bilinen en eski tabiî sağaltım biçimidir. Tek bir gıdayı kısa bir süre için terk etmekten; tüm katı ve sıvı gıdalardan uzunca bir süre uzak kalmaya kadar değişen geniş bir perspektifte uygulanır.

Hiç oruç tutmamış kişilere göre oruç, değişik ve hatta tehlikeli olarak düşünülebilir. Bu düşünceler tamamen mülâhaza dışı değildir; zira doğru bir şekilde uygulanmazsa, oruç, ölüme kadar varan ciddi bedensel bozukluklar meydana getirebilir.

Oruç; Ay'ın, diğer gezegenlerin ve diğer pek çok fenomenin döngülerine göre tutulur. Oruç, aslında yaşamın doğal gidişinin bir özetidir ve faydaları bedenin düzeltilmesi ve varlığın yeniden elde edilmesi ile sınırlı değildir.

Oruç çeşitlerine geçmeden önce, orucun gerçekliliğini anlamak önemlidir. Batılıların çoğu, bedeni arıtmak ve sağlığı düzeltmek için perhiz yaparlar. Böylesi niyetlerle oruca başlamak yanlıştır.

Oruç hakkında sûfîlerin diğer tüm insanlardan daha fazla tecrübeleri vardır.

Usûlüne uygun olarak muhtelif süreli oruçlar tutan sûfîler, genellikle mucizevî sonuçlar elde etmektedirler.

Belirtildiği üzere sûfîler, Yüce Allah'ın rızasını kazanmaktan başka hiçbir nedenle; hiçbir fizîkî eylemde bulunmazlar.

Kur'ân'da: "*Ey iman edenler! Sizden öncekilere yazıldığı gibi, oruç, size de yazıldı. Umulur ki sakınırsınız*" buyurulmuştur (Bakara, 183).

İnsan hariç, tüm mahlûkat Allah tarafından konulmuş tabiat yasaları gereğince hareket eder. Hayvanlar aşırı yemekten ve diyet alımından kısıtlandırılamazlar. Oysa insanlar için, maddî hayat sevgisi ve fizîkî isteklerin çekiciliği, çoğu hastalıklardan sorumludur. Bu yüzden Allah, bunların oruç mekanizması ile baskılanıp, kontrol altına alınmasını tavsiye etmektedir.

Kur'ân, düşük arzular önlenmedikçe bir insanın kurtuluşa ulaşamayacağını bildirir: "*Kim Rabbinin makamından korkar ve nefsini hevâdan sakındırırsa; artık şüphesiz cennet onun için bir barınma yeridir.*" (Mürselât, 40-41)

Normalde helâl ve izin verilen şeylerden uzak durma işlemi, yalnız Allah'ın rızası için yapılır. Ahlâkı ve kendi kendini kontrol etmeyi güçlendirir ve Allah korkusunu arttırır. İslâm ve sûfizmdeki orucu, sağlık nedeni ile tutulan oruçtan ayıran şey budur.

İslâm'da tutulması farz olan oruç, ramazan ayında tutulan oruçtur. Ramazan, İslâm takvimindeki aylardan biri olup gerek Kur'ân-ı Kerim'in, gerekse diğer üç büyük kitabın indirilmeye başladığı ilk aydır.

Hz. Peygamber'in (s.a.v.) şu iki hadisinden, orucun kıymeti anlaşılır: "Oruçlunun ağız kokusu, Allah için misk kokusundan daha sevgilidir."

"Cennet'te bir Reyyân kapısı vardır. Oruçlulardan başka hiç kimse o kapıdan geçmeyecektir."

Allah orucun mükâfâtı olarak, Nûr-u Cemâlini vaad etmiştir.

Ramazan kelimesinin gerçek anlamı *oruç* değildir. Orucun teknik terimi, kök kelimesinin anlamı 'istirahatte olmak' olan 'siyam'dır. Ye-

me, içme, cinsel ilişkiden uzak kalarak bu fonksiyonlar istirahate çekilir ve yeniden canlanma fırsatı bulurlar.

Ramazan ayında, bütün Müslümanlar oruca katılırlar. Müslümanlarla yakınlık içindeki pek çok kişi de bu oruç tarzıyla tanışırlar ve ondan bazı faydalar elde ederler.

Fakat, orucun bir kıymet taşıyabilmesi için bazı kurallara uyulması gerekir.

Birincisi, kişi oruca niyet etmelidir. Allah, bizleri niyetlerimize göre yargılayacaktır ve kazâen meydana gelen iyi eylemlerden fayda elde edilemez. Örneğin, vahşi bir ortamda kaybolduğundan dolayı gıdasız kalındığında bu, bir oruç olarak kabul edilemez. Zira, eğer fırsat bulunursa yemek yenilecektir. Bir işi yapmak üzere söylenen formel söze, niyet denir. Tercihen Arapça söylenir; ancak herhangi bir lisanla ifadesi de aynı değerdedir.

Basitçe, "Bugün, yalnızca Allah rızası için oruç tutmaya niyet ediyorum" denilir.

Bu formel niyete Allah'ın izni ile girildikten ve bu söz söylendikten sonra; sakınılması gereken zaman zarfında oruç kasten bozulursa, kefâret olarak bir veya daha fazla gün oruç tutmak gerekir. Oruç için aşağıdaki şartların yerine getirilmesi gerekir:

1. Sesli veya içinden niyet etmek.
2. Oruç zamanı, güneşin doğmasından önce (fecr) başlar; güneşin battığı âna kadar (mağrib)devam eder.
3. Oruç zamanında, şunlara yaklaşılmaz: Yiyecek, içecek, sigara, tütün alımı, cinsel ilişki, her türlü olumsuz haller, dedikodu, kavga, arkadan konuşma, küfür vb. davranışlar.
4. İrâdî olarak boşalma ve kusma yasaktır.
5. Gebe, emziren kadın, ciddi hastalığı olanlar, çok yaşlılar ve aklı olmayanlar oruçtan muaftır; ancak bazı durumlarda kaza orucu tutmaları gerekebilir. Adet zamanındaki kadın, oruç tutmaz; ancak gün yerine gün kaza eder. Periyodu bitince oruca başlamalıdır. Akıl ve bâliğ olmamış çocuklar, günün

belli saatlerinde ve bazı günler alıştırma mahiyetinde oruç tutma dışında oruçtan muaftırlar.

6. Güneş battıktan sonra bir hurma veya bir bardak su ile oruç bozularak, ortalama bir yemek yenir.

   Oruçlu kadın ve erkek ile ilgili birkaç düzine özel durum vardır ve bunlar ilmî olarak izah edilmiştir.

Orucun sakınma ve fedâkârlık hâsıl etmesi, özgün tabiatıdır. Oruç öncelikle beyinde tutulur ve sonra, sadece Allah'ın gözleriyle görülebilen bir gizemli eylem olarak tüm insan gözlerinden saklanır.

Gece yarısından, orucun başlangıcına kadar olan süre esnasında *sahur* denen yemeği yemek, Hz.Peygamber (s.a.v.)'in sünnetidir. Bu herhangi bir helâl yemeği içerir. Oruç, akşam namazı kılınmadan önce birkaç hurma ve ardından bir miktar su ile açılır. Oruçlu iken dişleri temizlemeye izin verilse de; öğleden sonrasında bunun yapılmaması daha uygun düşer.

Bu kaidelere ilâveten, yapılabildiğince Kur'ân okunmalı ve hayırseverlik yapılmalıdır.

Bunlar orucun minimum kaideleridir. Bu farz orucu kişinin yeme, içme ve cinsel ilişkiden uzak durmasını içerir. Orucun daha yüksek bir şekli, yukarıdakilere ilâveten, el-ayak-göz ve bedenin diğer organlarının yanlış hareketlerden alıkonulmasını da içerir.

Azizler orucun en büyük çeşidini; akıl, zihin orucu tutarlar. Diğer bir deyişle bunlar, Allah'tan başka hiçbir şey düşünmezler. Bu dünyadaki varlıklarını, sadece öbür dünyada gelişecek birer kök olarak düşünürler. Bu oruç; herhangi bir şeytanî görüntüden gözleri sakınmayı, faydasız konuşmamayı, yanlış oluş, riya, açık saçık laf ve iftiradan uzak olmayı içerir.

Kısaca, oruçlular sessizliklerini korurlar, konuştuklarında da sadece Allah'ı hatırlarlar. Bu oruç, başkalarından gelen kötü sözleri bile duymamayı gerektirecek kadar katıdır.

Dahası sûfîler, oruçlarını açtıklarında, açlıklarını gidermeye yetecek en az miktarı yerler. Bu orucu takip eden yemek, o toplumdaki en fakir insanların yiyip içtiği yemektir.

Kutsal aydaki farz oruca ilâveten, sûfîler, nâfile oruç denen çeşitli farz olmayan oruçları da tutarlar. Bunların bazısı yıllık, bazısı aylık, bazısı haftalıktır. Listede sûfîler tarafından tutulan oruçların tamamı özetlenmiştir.

Orucun temel amacı ve arzulanan etkileri ruh âleminde ve tekâmülünde meydana gelmekle birlikte; fizîkî sonuçlarının geliştiği de bir gerçektir.

Daha önce bahsedildiği gibi hastalık, sindirimin bir veya daha fazla evresinde, besinlerin tam olarak özümsenememesinden ileri gelir. Oruç sırasında, sindirim sürecindeki işlemler azalmış ve böylece bedenin toksik maddeleri atması sağlanarak uzun süreli diyet alımlarına bağlı hasarın tamiri gerçekleşmiş olur.

Buna beden çeşitli yollarla cevap verir. Bedenin verdiği ilk cevap, değişik bir ısı artışıdır. Bu özel ısı çeşidi, aşırı maddelerin hızla işlenmesine yol açar. Maddeler, bedenden kolayca atılabilecekleri bir biçim hâline getirilir. Bu arıtma, şifa krizinin beş formu olarak isimlendirilen yollardan biri ile meydana gelir ki bunlar; burun kanaması, kusma, ishal, terleme ve normaldan fazla miktarda idrara çıkmadır.

Bu arıtımın iyileşme krizi hâlinde meydana geldiğini söylerken, bedenin, yetersiz sindirim sonucu oluşan çoğunlukla zararlı ve toksik ürünleri atmasını kastediyorum.

İdrar yapma vasıtası ile gerçekleşen bir şifa krizi, normal idrar yapma olayından farklıdır. İdrarın miktar ve sıklığı, normalin beş misli üstüne çıkabilir. İshal vasıtası ile gerçekleşen bir şifa krizinde birkaç saatte on beş kez dışkılama ihtiyacı doğabilir.

Ne yazık ki bu şifa krizlerini Batı tıbbı hastalık olarak isimlendirir. Sonuç olarak, bu normal arıtım işlemlerin sona erdirilmesi ve bloke edilmesi için; bedenin sahip olduğu en etkin sağaltım mekanizmalarını çalışamaz hâle getirir.

Bu şifâ krizlerinden bahsetmemizin nedeni, özellikle daha önce hiç oruç tutmayan kişilerde oruca başladıktan 3 ya da 4 gün sonra, hatta birkaç gün içinde bu süreçlerin meydana gelme olasılığının yüksek olmasıdır.

Bir zonklayıcı baş ağrısı, olasılıkla hafif bir ateş veya hararet yükselmesi, terleme ve benzeri bulgular; bedenin doğru yolda hareket ettiğini gösterir.

İshal ve kusma başladığında; orucun fayda ve etkilerini bilmeyen bir kişi, oruç nedeniyle zayıf düştüğünden dolayı gribal veya gastrointestinal (mide-barsak sistemi) bir problemi olduğunu zannedebilir.

Çoğu insan her ne sebeple olursa olsun rahatsızlık ve huzursuzluk çekmeyi istemediğinden; bedenin bu şifa eylemlerini hemen durduracak çeşitli kimyasal ilaçlara başvurur. Bu o kişinin işine geri dönmesi veya önemli bir girişime başlamak üzere ayağa kalkması için yetebilir. Ancak yıllar sonra, arıtım fonksiyonların baskılanmasından dolayı bedende biriken toksik materyaller, en radikal girişimler dışında hiçbir tedavi imkânı olmayan organ hasarları meydana getirebilir.

SÛFÎLERİN ORUÇ GÜNLERİ

Ramazan: Tüm Müslümanlar için farz olan bir aylık oruç.

Yıllık oruçları: Arefe günleri (Hacc mevsiminde).

Aşûre günleri.

Zülhicce ayının ilk 10 günü.

Muharrem ayının ilk 10 günü.

Şaban ayında tutulabildiğince gün.

Ramazandan üç gün önce, fıtır ve kurban bayramının ilk günlerinde oruç tutulmaz.

Aylık oruçlar: Her ayın birinci, sonuncu ve ortasındaki gün ve ayın 13-14-15. günleri *(eyyâm-ı beyâd).*

Haftalık oruçlar: Tercihan salı-cuma-pazartesi günleri.

Günlük oruçlar: Hz. Peygamber (s.a.v.) her günü oruçlu geçirmeyi yasaklamıştır. Olası en fazla oruç, gün aşırı tutulur. Hadiste; "Yeryüzünün hazineleri bana sunuldu. Onları sarfettim ve şöyle dedim: "Bir gün oruç tutacağım ve bir gün yiyeceğim. Yediğim gün şükredeceğim. Oruç tuttuğumda Sen'den tevazu ile niyâz edeceğim. Bundan daha iyi oruç yoktur" buyurulmuştur.

Bu önerilen oruçları tutmak için gayret ve disiplin gereklidir. Daha önce deneyimi olmayanların sadece 1 gün veya bir günün belli bir kısmında oruç tutmaya başlamalarını ve kademeli olarak istenen seviyeye gelmelerini öneririm. Müslümanların bir avantajı vardır; çünkü onlar yılda tam otuz günü tamamlamaları için Allah'ın yardımı ile güçlendirilirler. Büyük sûfîlerden birinin, ömrünün son 40 yılında gün aşırı oruç tuttuğu söylenir. Ve yediğinde şayet yemekten herhangi bir haz aldığını hissederse, çiğnediği lokmanın yarısını derhal çıkarıp atıyormuş.

Allah, oruç tutanlara sayısız nimetler vaad etmiştir. Bu minnetlerden biri, ramazanın son on günü sırasında meydana gelir. Buna *Leyletü'l-Kadr* denir. Mükemmel, usûlüne uygun olarak oruç tutan birine, Allah bir melek gönderir, ve onun istediği her ne ise kabul edilir. Ya Hayy! Ya Kayyûm!

Oruç, şânı yüce Allah tarafından insanlığa sunulmuş bir büyük nimettir. İnsan vücudunun yaratıcısı olan Allah, onun sağlığını idame ettirecek en iyi teknik ve pratikleri de bilmektedir. Oruç, sadece fizîki sağlığı korumanın en iyi ve en emin yolu değil, ayrıca hududsuz rûhi mükâfâtların da taşıyıcısıdır.

Fizîkî pratiğin bir diğer yönü, önemli ölçüde insan sağlığı üzerine dayanır. O, sûfî pratiğinin kilometre taşı olan, Allah'a yaklaşmada bir merdiven gibi iş gören namazdır.

9

NAMAZ: PEYGAMBERLERİN DURUŞLARI

"Büyük ve Yüce Allah, hiçbir ibadetin yerine getirilmesi hakkında namazda olduğu kadar ısrarlı değildir."

Hz. Hâce Garib Navâz (r.a.)

Kur'ân'ın başındaki Fâtiha Sûresi, okunulabilecek en kapsamlı ve yoğun dua olarak kabul edilmektedir. Tüm Kur'ân'ın, bu başlangıç sûresinde mündemic olduğu söylenir. Bu sûrenin iki ayeti, yol göstermesi için, Allah'a kul tarafından yapılan duadır.

İhdinâ's-sırâta'l-mustakîm. Sırâta'llezîne en'amte aleyhim. (Bizi doğru yola ilet, kendilerine (iman) nimeti verdiklerinin yoluna.)

Rahmeti bol olan Allah, kendine yapılacak en iyi duayı insana öğretmekle kalmaz; bu samimi isteği duyduktan hemen sonra, bu duanın gereğini yerine getirmek üzere, insanlığa mükemmel ve bütüncül bir kılavuz olarak Kur'ân-ı Kerim'i verir.

Bununla beraber 2. sûrenin ilk ayetlerinde, Allah bu kitabın nimetlerini açacak yegâne anahtarları bildiriyor:

"Elif, Lâm, Mîm.

Zâlike'l-kitâbu lâ raybe fîh. Hüden li'l-muttakîn. Ellezîne yu'minûne bi'l-ğaybi ve yukîmûne's-salâte ve mimmâ razaknâhum yunfikûn."

(Elif, Lâm, Mîm

Bu, kendisinde şüphe olmayan, muttakîler için yol gösterici olan kitaptır. Onlar gaybe inanırlar, namazı dosdoğru kılarlar ve kendilerine rızık olarak verdiklerimizden infâk ederler. İşte bunlar, Rablerinden olan bir hidâyet üzeredirler ve kurtuluşa erenler bunlardır.)

Arapça'daki *salât* kelimesi dua veya ibadet, af, merhamet anlamına gelir. (Farsça, Türkçe ve Urduca'da (namaz) anlamına gelir.)

Batı ekolleri, ne yazık ki, *salât*'ın gerçek anlamını, kelimeyi basitçe dua veya ibadet olarak çevirerek yanlış aktarmışlardır. Aslında salât çok özeldir ve gerek İslâm, gerekse sûfî dinsel yaşamının en benzersiz ve merkezî özelliğini karakterize eder. Bir hadiste, "İman ile imansızlık arasındaki fark namazdır" buyurulmuştur.

Büyük velî Hz. Hâce Garib Navâz (r.a), namazın önemini şu cümle ile anlatıyor:

"Namazsız Allah'a yaklaşılamaz; çünkü namaz, Allah'a en yakın olunan noktadır.

Namaz, Allah'a götüren merdivendir.

Namaz, ibadet eden ile ibadet edilen arasında gizli bir ilişkinin var olduğu, Allah'ın insanlara tevdi ettiği bir emanettir."

Yüzyılın başlarında bazı sûfî fikirlerini batıya taşıyan mistik Hint müzisyeni İnâyet Han diyor ki: "Namaz kılmamış kişinin, rûhî tekâmül yolunda başka bir yolu yoktur. Zira namazdaki her duruşun harika bir anlamı ve özel bir etkisi vardır. Her türlü bilgeliğin öncesinde namaz vardır. Eğer bunda ilerleyemezse, gelecek için ümidi yoktur."

Öncelikle namaz, hem rûhî hem de fizîkî bir ibadettir. Bir fizîkî egzersiz formu (kimilerince *yogo asanas* ile mukayese edilmektedir) ve en zengin bir rûhî gıdadır. Bu yönlerin her birini ayrıntılı olarak düşünürsek, sûfîlerin pek çok durumda neden namaza bu kadar önem verdiklerini anlarız.

Namaz, günde en az 5 vakit kılınır ve ibadet edenin kapasitesi-

ne göre diğer zamanlarda da nafile olarak kılınabilir. Güneşin ve gezegenlerin döngülerine göre sabit olan namaz vakitleri şöyle sıralanabilir:

Fecr: Güneşin doğmasından 45 dakika önce başlar ve gündoğumuna kadar sürer.

Öğle: Güneşin tam orta noktadan geçmesi ile başlar, iniş eğrisine girişi ile biter.

İkindi: Güneş iniş arkının yarısına gelince (cisimlerin gölgesi kendi boylarının iki misline ulaşınca) başlar. Gün batımı ile sona erer.

Akşam: Güneş battıktan sonra bulutlardan herhangi bir ışık gelmemesinden sonra başlar.

Yatsı: Gün batımından 1 saat 20 dakika sonra, karanlık tamamen çökünce başlar.

Bu ibadet vakitlerine uyarak, gezegenlerin hareketlerine -mevsimsel değişiklikler ve coğrafî farklılıklara- tam olarak uyum sağlanır. Böyle yaparak, evrenin doğal döngüleri ile uyum sağlanmış olur.

Namazın üç yönü vardır: Düşünce-söz-eylem. Namaza başlamadan önce tüm beden, kıyafet ve namaz kılınacak yer, kirlerinden temizlenir.

Aynı zamanda tüm olumsuz ve şeytânî düşüncelerden sıyrılınır ve zihin Allah'ın büyüklüğü üzerine yoğunlaşmak üzere temizlenir. Bu hazırlık evresine abdest denir: Abdest ellerin yıkanması, ağız içinin çalkalanması, buruna su çekilerek temizlenmesi, kolların dirsekleri dört parmak aşacak seviyede yıkanması, başın dörtte birinin mesh edilmesi, kulak içi ve dışının temizlenmesi, yüzün yıkanması ve ayak bileklerini de içine almak üzere ayakların yıkanmasını içerir. Bu yıkamaların her biri üç kez tekrarlanır ve tanımlanan sırada yapılmalıdır.

Bu işlemler dikkatlice tamamlandığında, namaz kılınacak yere gelinir; baş önde, eller yanda ve ayaklar omuz hizasında olmak üzere aşağıdaki gibi namaz kılmaya niyet edilir: "Niyet ettim Allah rızası için üzerime farz olan şu kadar rekat şu namazımı kılmaya, döndüm kıbleye."

Bu niyet Arapça veya herhangi bir lisan ile yapılabilir. Ancak, bundan sonra namazın tüm duaları Arapça yapılır. (Sonraki bölümler-

de, Arapça sesler, soluk alıp verme düzeni anlatılacaktır. Namazda kıbleye doğru dönülür.)

Namaz, her birinde çeşitli Kur'ânî ayetlerin okunduğu sekiz farklı bedensel duruşta yerine getirilir. Bu duruşlar ve herbirinin faydalarına ilişkin kısa bir tanımlama sırayla gösterilmiştir.

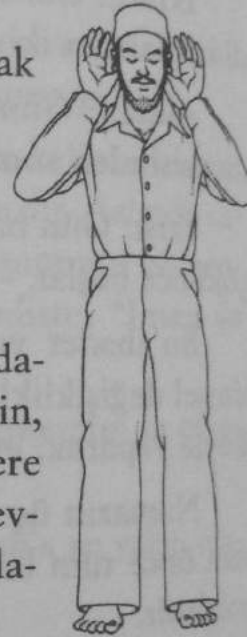
1. Duruş

Avuç içleri açık olacak şekilde; baş parmak kulak memesine getirilir ve *Allâh-u ekber* denir.

Duruşun adı: Niyet

Süresi: 5 saniye

Dua: Allâh-u ekber

Faydalı etkiler: Ağırlık her iki ayağa eşit olarak dağıldığından, ağırlık hissi azalır. Bel düz tutulur. Zihin, aklın kontrolü altına girer. Görüş, başın konacağı yere odaklandığından, keskinleşir. Üst ve alt sırt kasları gevşer. Üst ve alt beyin merkezleri aynı amaca yönelik olarak birlikte konsantre olur.

2. Duruş

Göbeğin hemen altında, sağ el sol elinin üstüne gelecek şekilde, eller bağlanır.

Duruşun adı: Kıyâm

Süresi: 40-60 saniye

Dua: *Elhamdü li'llâhi rabbi'l-âlemîn. Er-Rahmâni'r-Rahîm. Mâliki yevmi'd-dîn. İyyâke na'budu ve iyyâke neste'în. İhdinâ's-sırâta'l-müstakîm. Sırâta'l-lezîne en'amte aleyhim ğayri'l-mağdûbi aleyhim velâ'd-dâllîn. Âmîn.*

Rahmân ve Rahîm olan, Din gününün sahibi Allah'ın adıyla. Ancak sana kulluk eder ve yalnız senden yardım dile-

riz. Bizi doğru yola ilet. Kendilerine nimet verdiklerinin yoluna. Azıp sapmışlarınkine değil. Âmîn..

Bu kelimelerden sonra, Kur'ân'dan en az üç ayetlik bir kısa sûre okunur. (Ek II'ye uygun örnekler için bakın.)

Faydalı etkiler: Konsantrasyonu arttırır, ayakların ve sırtın daha çok relaksasyonuna neden olur. Tevazü, hoşgörü ve takvâ duyguları uyandırır. Yukarıdaki ayetlerin okunması sırasında çıkan sesler 99 ilâhî sıfatın tüm beden, zihin ve ruh boyunca dağılmasını sağlar.

Uzun seslilerin titreşimleri kalp, tiroid, pineal, epifiz, adrenal bezleri ve akciğeri uyarır; onları arıtıp berraklaştırır.

3. Duruş

Adı: Rukû'

Süre: 12 saniye

Dua: Eğilirken *Allâh-u ekber* denir. Rukû' duruşunda üç defa *Subhâne Rabbiye'l-Azîm* denir.

Daha sonra öne doğru eğilinir, parmak açık olacak şekilde avuç içi diz kapağına konur. Sırt, bir bardak su konulduğunda dökülmeyecek vaziyette yere paralel tutulur. Gözler aşağıya, tam izdüşümüne bakar. Dizler bükülmez.

Faydalı etkileri: Alt bel, uyluk ve kalça kasları tamamen gerilir. Kan üst tarafa pompalanır. Mide, karın ve böbrek kasları tonüsü artar. Zamanla bu duruş kişiliği geliştirir. Hoşnutluk ve iç uyum meydana getirir.

4. Duruş

Adı: Kıyam

Süre: 6 saniye

Dua: Doğrulurken *Allâh-u ekber* denir.

Rukû' pozisyonundan doğrulurken, *Semi'Allâhu limen hamideh* (Allah O'ndan isteyeni duyar, hamd O'nadır) denir. Eller yanda olarak ayakta durma pozisyonuna dönülür.

Faydalı etkileri: Gövdeye gelen taze kan, zehirleri uzaklaştırarak önceki pozisyonundaki ilk yerine döner. Beden gevşer, gerilim salınır.

5. Duruş

Adı: Secde

Süre: 12 saniye

Dua: Secde pozisyonunda iken üç defa *Subhâne Rabbiye'l-a'lâ* denir.

Her iki eli diz üzerine koyarak, yavaş ve kolayca diz pozisyonuna gelir. Daha sonra el ve baş yere konur. Şu yedi beden bölgesi, yerle temas etmek zorundadır. Alın, iki el ayası, iki diz, iki ayak baş parmağı. Bu duruşun son pozisyonu şekilde gösterilmiştir.

Faydalı etkileri: Doğru açı meydana getiren dizler, mide kaslarını geliştirir ve orta kısımda göbek gelişmesini önler. Göz-kulak-burun dahil, baş başta olmak üzere bedenin üst bölgelerine kan akışını arttırır; mental zehirlerin kan ile temizlenmesini sağlar. Gebelerde fetusun normal pozisyonda kalmasını devam ettirir. Kan basıncı düşer, eklemlerin elastikliğini arttırır. Benlik ve kibir alçaltılır. Sabrı ve Allah'a güveni arttırır. Ruh derecelerini arttırır ve tüm bedende yüksek psişik enerji meydana getirir. Bu duruşun tevazu ve teslimiyeti ibadetin özüdür.

6. Duruş

Allâh-u ekber diyerek 5. pozisyondan kalkılır ve gösterilen oturuş pozisyonunu alınır.

Adı: Oturuş

Süre: 6 saniye

Dua: 6 saniyenin sonunda *Allâh-u ekber* denilerek tekrar secdeye varılır

Faydalı etkiler: Erkek için; sağ ayağın parmakları bükülür ve ayak bileği kıvrılır. Sol ayak üzerine

oturulur. Beden bölümü ve ayağın ağırlığı onun üzerine gelir. Karaciğerin detokfikasyonuna yardım eder ve kalınbarsağın peristaltik hareketlerini uyarır. Kadınlar her iki ayağın tabanı yukarı gelecek şekilde ayaklarını bedenleri altına alırlar. Beden daha da gevşer ve mide muhtevasının ileriye atılması güçlendirilerek sindirime yardımcı olunur.

7. Duruş

Beşinci duruş aynen tekrarlanır. *Allâh-u ekber* denilerek altıncı duruş konuma gelinir.

Faydalı etkileri: Birkaç saniyelik secde, akciğer, kalp ve sinir sistemini arıtır. Bedensel hafiflik ve duygusal mutluluk hissi verir. Tüm bedenin oksijenlenmesi sağlanır. Sempatik ve parasempatik sinir sistemleri dengelenir.

8. Duruş

Baş secdeden kaldırılır, gövde geriye getirilir. Eller dizlere konur. Okunacak duaları takiben *Allâh-u ekber* denilerek kıyam pozisyonuna geçilir.

Bu bir rekat namazı bitirir.

Namaz günün vaktine göre 2, 3 veya 4 rekat olarak kılınır. Sabah 2, öğle 4, ikindi 4, akşam 3, yatsı 4 rekattır.

Namazın her iki rekatının sonunda, aşağıdaki dua (*et-Tehiyyâtü*) okunur.

> *Et-tehıyyâtü li'llâhi ve's-salavâtü ve't-tayyibât. Es-selâmü 'aleyke eyyühe'n-nebiyyü ve rahmetü'llâhi ve berekâtühü. Ve's-selâmü 'aleynâ ve 'alâ 'ıbâdi'llâhi's-sâlihîn. Eşhedü en lâ ilâhe illallah ve eşhedü enne Muhammeden 'abduhu ve rasûlühü.*

Bu dua, Mi'râc gecesi Kadir-i Mutlak Allah ile Hz. Peygamber (s.a.v.) arasındaki ilâhî konuşma olup meâlen şöyledir:

Hz. Peygamber (sav): Dil ile, beden ve mal ile olan ibadetlerin hepsi yalnız Allah'adır.

Allah: Ey mertebesi yüce olan Nebî Muhammed! Allah'ın selamı, rahmeti ve bereketleri sana olsun!

Hz. Peygamber (s.a.v.): Selâm ve selâmetlik bizim üzerimize ve Allah'ın iyi kullarına olsun. Şehâdet ederim ki; Allah'tan başka hiç bir tapacak kimse yoktur;

Allah: Yine şehâdet ederim ki Muhammed O'nun kulu ve elçisidir.

Eğer namaz iki rekatten daha uzun ise, ilk ikisinin tam tekrarı 3. ve 4. rekatta aynı şeklinde devam eder. Yalnız farz namazlarında sadece Fâtiha Sûresi okunur.

Sabah, akşam ve yatsı farz namazlarının ilk iki rekatında duaları sesli, diğer tüm rekatlarda sessiz okunur.

Son rekatın son oturuşunda, *et-Tehıyyâtü'*yü takiben peygamberler ve ailelerine salât-ü selâm okunur ki şöyledir:

Allâhümme salli 'alâ seyyidinâ Muhammedin ve 'alâ âli Muhammedin kemâ salleyte 'alâ İbrâhîme ve 'alâ âli İbrâhîm. İnneke Hamîdün Mecîd.

Allâhümme bârik 'alâ Muhammedin ve 'alâ âli Muhammedin kemâ bârekte 'alâ İbrâhîme ve 'alâ âli İbrâhîm. İnneke Hamîdün Mecîd.

"Allah'ım! İbrahîm'e ve yakınlarına rahmet ettiğin gibi Muhammed'e, O'nun evlâd ve yakınlarına da rahmet et; muhakkak ki Sen övülmeye layık ve yüce şan sahibisin.

Allah'ım! Muhammed'i ve yakınlarını, İbrahim'i ve yakınlarını mübarek kıldığın gibi, mübarek kıl; şüphe yok ki, övülmüş yalnız Sen'sin, gerçekten şan ve şeref sahibi de sensin."

Bu duanın sonunda baş hafif öne eğik olarak, omuz başlarını görecek şekilde önce sağa sonra sola çevrilir. Bunu yaparken de *Es-selâmü 'aleyküm ve rahmetullâh* (Allah'ın selam ve rahmeti senin üzerine olsun) denir.

Bu son cümleler sağ ve sol yanımızda bulunup sevap-günahlarımızı kaydeden yazıcı meleklere verilen selamdır.

Namazın bir diğer ilgi çekici özelliği, namaz sırasında durulan üç temel duruşun üç Arapça harfin fizîkî şekillerini andırmasıdır. Kıyâm-

elif; rukû'-dal; secde-mim. Bu kelimeler, ilk insan ve ilk peygamber olan *Âdem* sözünün heceleridir.

Aşağıdaki şekiller, vücut duruşları ve harflerin yazılışlarını gösteriyor.

ÂDEM İSMİNE KARŞILIK GELEN NAMAZ DURUŞLARI

KIYAM — ELİF (A) HARFİ

RÜKÛ — DAL (D) HARFİ

SECDE — MİM (M) HARFİ

Yalnızca Allah'a ibadet etmek maksadı ile yaratılan ve böyle yapan melekler, namaz ibadetinin tüm bu duruşlarını yaparlar. Tarihteki peygamberlerin tümü, bunların bir veya daha fazlasını yapmışlardır. Peygamber (s.a.v.) tüm peygamberlerin yaptığı tüm duruşların bir sentezini insanlığa öğretmiştir.

Bu ibadetle ilgili bir diğer önemli nokta, namazın basit bir fizîkî aktivite olarak her yaşta insan tarafından yapılabileceğidir. Düz, basit ve kolaydır ve zamanla olası en büyük fizîkî gelişme haline gelir.

Bir gün boyunca, her bir rekatta 19 farklı duruş olmak üzere 17 rekat namaz kılınır. Günde toplam 19 fizîkî duruş, ayda 3.570 ve yılda 42.840 duruş eder.

Kırk yıllık ortalama bir insan hayatında, 1.713.600 duruş yapılmış olur. Bunları yapan biri, kalp krizi ve diğer kardiak problemler, amfizem-artrit mesane, böbrek, barsak problemleri, viral-bakteriyel enfeksiyonlara, göz hastalıklarına, hafıza kaybına, bunamaya, siyatik, omirilik hastalıklarına ve pek çok diğerlerine karşı bağışıklık ve korunma kazanmış olur. Bu ibadet özel bir yer, araç, gereç, vb. hiçbir masraf gerektirmeden hemen her yerde yerine getirilebilir.

Sûfîler için namaz, yaşamlarında daha büyük bir öneme sahiptir. Çünkü namaz kıldıkları seccâde/halı, hakikate, ilâhî gerçekliğe girmek için bir basamak teşkil eder.

Şeyhler Allah'a ulaştıran ibadetlerde dört evre olduğunu söylerler. Şerîat, tarîkat, hakîkat, ma'rifet.

Takip edilecek ve uyulacak ilk kaide, insan hayatının ilâhî yasaları olup kişiyi Sırât-ı Mustakîm'e götürecek olan şeriattır. Sûfîzm genellikle tarikatı izlemek olarak tanımlanır. Hakikat, tüm varlığın nihai, tersyüz edilmez ve mutlak gerçekliğidir. Örneğin, bazıları Allah'a inanır, bazıları inanmaz. Her iki durum da doğru olmayabilir. Bu meselenin hakikati mutlaktır.

Ve hepimiz ölüm anında bu meselenin nihai gerçeğine vâkıf olacağız. Tüm gizli bilgi hakikat âlemine aittir. Bu ilâhî hakikatlerin içkin makamında bulunan kişi için bir sonraki evrede ma'rifet makamı vardır: Kadir-i Mutlak Allah'ın sevgili ve seçkin bir kulu olmanın verdiği aşkın vecd.

Bu makamların herhangi birinde bulunabilirliğin gerek koşulu namazdır. Fakat bazı sesleri çıkarmak ve bir yerde ayakta durmak, istenen etkileri meydana getirmez. Bazı içsel koşulların da var olması gerekir.

İlk olarak namaza; ibadet edenin, ibadet edilene olan bağlılık bilinci ve teslimiyet duygusu ile yaklaşılmalıdır. Allâh-u Teâlâ, "Ben size hatırlatana kadar hiçbir şeyi hatırlayamazsınız" buyurmaktadır. Kendi yaşamının başlamasından sorumlu olan bir tek insan yoktur yeryüzünde.

Allah'a yönelmeye hazırlanırken, Allah'ın büyüklüğü dışındaki tüm düşüncelerden sıyrılmalıyız. Dünyevî düşünceler bir yana bırakılmalıdır. Çünkü namaz Allah'a yakın olmanın, öteki dünyaya uzanmanın aracıdır. Eğer zihnimiz dünyevî düşüncelerle dolu ise, Allah'ı hatırlayacak yer kalmaz.

Namazın şartlarından bir diğeri de, okunan kelimelerin anlamının olabildiğince bilinmesidir. Arapça okunsalar da kendi lisanındaki anlamı bilinmeli ve bu manalar olabildiğince derinden ve ihlâs ile düşünülmelidir.

Bir hadis-i kudsîde Allah'ın, Hz. Mûsâ (a.s.)'ya şöyle dediği bildiriliyor: "Ey Mûsâ! Beni hatırlamak istediğinde öyle bir yolla hatırla ki ellerin titresin.

Benim önümde durmak istediğinde, zavallı bir köle gibi korkulu bir akılla dur ve dosdoğru bir insanın dili ile konuş."

Ve Allah O'na, "Kavmine Beni hatırlamalarını söyle. Beni hatırlayanı hatırlamayı üzerime alıyorum. İbrahim, ibadet için ayağa kalktığında, O'nun kalbinin sesi bulunduğu yerin çok ötesinden duyulurdu. Öbür dünyada insanlar bedenlerinin değil, kalplerinin durumuna göre affedileceklerdir" buyurmuştur.

Sadece iyilik ve sevgi olarak Allah'ı düşünme yerine, Allah'tan korkmamızın gereği hakkında soru sorulabilir. Bakara Sûresi'nde yer alan bir ayette Allah (c.c.) şöyle buyuruyor: *"Hayır onların dedikleri gibi değil! Her kim taat ve amelinde muvahhid bir mü'min olduğu halde kendini tamamen Allah'a teslim ederse, onun için Rabbi katında amelinin mükâfâtı olarak Cennet vardır. Onlara hiçbir korku yoktur ve onlar mahzun da olmazlar."* (Bakara Sûresi, 112)

Diğer bir deyişle, kendi nefsî isteklerinden vazgeçip, sadece Allah'ın rızasını kazanmak üzere insanlara hizmet etmenin mükâfâtı, Allahın koruması, afv ve mağfiretidir. Koruyucu bir dost olarak kâinâtın yaratıcısı, idame ettiricisi ve hükmedicisini edinen kişi için korku ve kederin ne anlamı vardır?

Namazdaki hatalar genellikle dikkati dağıtan uyaranlarla ilgilidir. Bunlar hem fizîkî hem de mental kökenli olabilir. Odadaki sesler, konuşmalar, caddeden gelen gürültüler vd. namazda derin yoğunlaşma-

yı genellikle dağıtır. Namazdaki bu bozukluğu düzeltmek için, bu uyarıların kaynağından uzaklaşmak gerekir.

Sûfîler, ibadetlerini karanlık, küçük, saklı odalarda daha iyi yerine getirdiklerini söylerler. Eğer bu olası değilse, Allah'ı anmak ve ibadet için ayrı özel bir yer aranmalıdır. Eğer gerekiyorsa, gözler kapatılmalıdır. Çünkü göz, dikkatin dağılmasında ilk etkendir. İkinci etken ise, aklın kendisidir: Her bir düşünce bir diğerini doğurur. İslâm'ın ilk günlerinde bir deve çobanı Hz. Ebû Bekir'e (r.a.) gelerek, "Allah'tan başka bir şey düşünmeden 2 rekat namaz kıldığına inanmıyorum" der. Hz. Ebû Bekir ona, bunu yapabildiğine inanmasını söyler. Çoban, şayet Hz. Ebû Bekir dünyevî tek bir düşünceye dalmadan 2 rekat namaz kılabilirse ona bir deve hediye edeceğini söyleyerek, yanında getirdiği biri siyah, diğeri kahverengi iki deveyi gösterir.

Hz. Ebû Bekir (r.a.) namazını kılar. Bitirdiğinde deve çobanı onun yüzüne endişe ile bakar. Hz. Ebû Bekir (r.a.), "Haklısın yapamadım" der. Çoban devesini kaybetmediği için sevinir. "Senin dikkatini dağıtan nedir?" diye sorar. Hz. Ebû Bekir (r.a.) de, "Siyah deveyi mi kahverengi deveyi mi alayım, diye düşünmeye başladım" der.

Zihinsel uyarıların önüne geçmek çok zordur. En iyi metot, okunan ayetlerin manası üstünde olabildiğince konsantre olmaktır. Eğer zihin dağılmaya başlarsa, onu Kur'ânî anlamlara geri dönmeye zorlamak lazımdır.

Hz. Peygamber (s.a.v), aşırı renkleri olmayan bir odada, resimsiz veya aşırı desenli olmayan bir seccâdede ve herhangi bir çeşit yüzük ve diğer mücevherât olmaksızın namaz kılmayı önermiştir.

Hadiste, "Bir kul namaza kalktığında, Allah onunla arasındaki perdeyi kaldırır ve Allah'la kul, yüz yüze gelir. Melekler onun iki omuzuna çıkar ve onunla birlikte ibadet eder. Ve namazın sonunda 'Âmîn' derler. Daha sonra bir melek der ki: Eğer bu kul kime ibadet ettiğini bilseydi, etrafa bakmayacak ve başka şey düşünmeyecekti."

Cennetin kapıları ibadet eden insana açılır ve Allah, meleklerinin önünde onunla iftihar eder ve Allah'ın yüzü, onun yüzünün önüne gelir. Gayb kapılarının bu açılışına *keşf* denir.

Ne yazık ki Batı'da, namazın gereksiz olduğunu söyleyen yalancı sûfîler vardır. Namaz gibi formel ibadetlerin gerçek rûhî taliplerce ye-

rine getirilmeyebilecek önemsiz ayinler olduğu şeklinde garip iddialarda bulunurlar. Bu yalancı kılavuzlu kişiler; İbn Arabî, Mevlânâ, İmam Gazzâlî, Hallâc-ı Mansûr gibileri gerçekten özgür, serbest düşünceli sûfîler olarak öne sürerler. Ve namaz kılan veya onun gerekliliğini söyleyenlere "fundamentalist" yaftasını yapıştırırlar. Umarım, namaz ibadetinin sadece bazı derin yönlerine ilişkin sunduklarımız, namazın gerçekten harika etkilerini öğrenmek için, namazı öğrenip yerine getirmek üzere insanları teşvik edecektir. Kaldı ki Mevlanâ, İbn Arabî gibi yukarıda bahsedilen büyükler, aslında namazın en sâdık ve muhlis takipçileri idiler.

Bir kasım gecesinde Konya'da, Mevlânâ, gece namazı kılmak için hücresine çekilir. Sabah namazı vaktine kadar da ortada gözükmez. Mürîdleri ise, Mevlânâ'nın yirmi yıldır cemâat namazını kaçırmadığını bildikleri için, bu gecikmeden dolayı endişeye kapılırlar.

Zamanla endişeleri artan mürîdler, kapıyı açınca gördükleri manzara karşısında dehşete düşerler. Mevlanâ'nın zikr esnasında döktüğü gözyaşları, soğukta, kapandığı secdede donmuştur. Ve Mevlânâ, buz içinde kalmış sakalını yerden kurtarmaya çalışmaktadır.

Hallâc-ı Mansûr (r.a.), tutucu çevreler tarafından, söylediği sözlerden dolayı suçlu bulunmuştu. Bir sûfî azizi olan kız kardeşine kulak misafiri olurken işittiği ilâhî sırları açığa vurmakla itham edilerek tutuklanmıştı. Mahkemesi 8 yıldan fazla sürmüştür. Yaşamının son haftasında, idamını beklerken devamlı namaz kılan Mansûr, ömrünün son günü 500 rekat namaz kılmıştı.

Sûfîler, namazın en sadık takipçileridir. Hz. Abdulkadir Geylânî (r.a.)'ye, bir gün sabah namazını kaçırmak üzere iken bir kedi gelir ve onu uyandırana kadar miyavlar. Vaktin geçmekte olduğunu fark eden Abdulkadir Geylânî (r.a.), hemen iki rekat farz namazını kılar. Namazını bitirip rûhî bir içkinlik ile kediye baktığında, onun aslında bir şeytan olduğunu görür. Bu durum, büyük velîyi şaşırtır. Zira bir şeytan niçin onu namaz için uyandırmıştır. Ona, "Ben senin bir şeytan olduğunu görüyorum. Peki, beni sabah namazı için nasıl ve neden uyandırdın?" diye sorar. Kedi sûretindeki şeytan da, " Yandaş şeytanlarımın söyledikleri kadar zeki ve muttakîsin. Benim gerçek durumumu keşfettiğine göre, sana doğrusunu söyleyebilirim. Şayet sen bu farz namazını

kaçırmış olsa idin, karşılığında yüz rekat namaz kılacaktın. Ben seni uyandırarak sadece iki rekat namazın mükâfâtını göresin istedim" der.

Sûfîzm eğitiminde, şeyhler, temel namaz ibadetlerini uzatmak, arttırmak ve kuvvetlendirmek için müridlerine pek çok pratik yaptırırlar. Birincisi; farz namazlarına ilâveten, Hz. Peygamber (s.a.v.)'in kıldığı nafile namazları kıldırırlar. Bunlara sünnet denilir ve bu yolla müridlerin ibadet aktiviteleri birkaç misline çıkarılır. Namazdaki duruşlar, bazısı bir saat veya daha fazla olacak şekilde değişen sürelerde uzatılır ve Kur'ân'dan mistik anlam yüklü ayetler okunur.

Namaz, gerçek insanın ilk ve son noktasıdır. Namaz, Allah ve tüm insanlıkla birlik olmanın gerçek vasıtasıdır. Temel özellikleri 1400 yıldır değişmemiştir. Bu yüzden üzerinde daha saf rûhî pratiklerin bina edildiği temel haline gelmiştir. Olası en mükemmel sağlığı; fizîkî-mental-duygusal-rûhî yaşamların uyumundan gelen hazzı arzulayan için namazdan daha iyi bir ilaç yoktur.

Hz. Hâce Garib Navaz'ın sık sık söylediği gibi: "Son saat geçmeden önce kalkın ve namaza hazırlanın."

Talep eden kişi arzusuna ulaştığında, artık ibadet ve duanın onun vazifesi olmaktan çıktığını söylemek doğru değildir. Çünkü dünyanın efendisi (s.a.v.), daima Allah'ın önünde ibadetkâr ve duacı idi.

O, ibadetin zirvesine ulaşmış olmasına rağmen, "Allah'ım! Sana karşı mahcûbum; zira, sana ibadet etmem gerektiği gibi ibadet edemiyorum" buyurmuştur.

Aşağıdaki tabloda, günlük farz ve nafile namazlar ve bunların rekat sayısı gösterilmiştir.

NAMAZLARIN REKAT SAYILARI

Namaz	İlk Sünnet	Farz	Son Sünnet	Nafile	Vitr
Sabah	2	2			
Öğle	4	4	2		
İkindi	4	4			
Akşam	3	2	2		
Yatsı	4	4	2	2	3

10

GÜLÜN RUHU

Bu dünyadan bana üç şey sevdirildi.
Namaz, kadın ve güzel koku.

Hadis-i şerif

Hz. Süleyman (a.s.) bitki ve çiçeklerin şifa verici özelliklerini ilk bilenlerdendi. Bir gün mescidde namaz için ayakta dururken, önünde bir çiçek açtı ve dedi ki: "Selâmün aleyküm, Hazreti Süleyman." Hz. Süleyman (a.s), selam veren çiçeğe döndü ve sordu: "Burada ne yapıyorsun? Niçin buradasın? Sen ne içinsin?" Çiçek ona, bir hastalığa şifa olduğunu söyledi. Ertesi gün başka bir çiçek, başka bir hastalık için şifâ olduğunu söyledi. Zamanla tüm çiçekler Hz. Süleyman (a.s)'a şifâ verici özelliklerini bildirdi. Ve böylece O, ilâhî kökenli bu bilgiye ilk ulaşan oldu.

Allah'ın mutlak varlığına *Zât* denir. Biz bu anlaşılmaz mutlağı *Hû* diye söyleriz. Aklımız, Allah'ın tam gerçekliğini kavramak ve ifade etmek yetisinden mahrumdur. Ve Allah'ı düşünürken, O'nun mahlûkatına bakmalı ve O'nu işaretleri ile bilmeliyiz.

İlâhî sıfatların her birinin bir zâtı vardır. Örneğin er-Rahmân, bilelim veya bilmeleyim; fizîkî, zihnî veya rûhî olarak var olmuş, var

olan ve var olacak olan her türlü merhameti ifade eder. Allah bu merhametini tüm insânî, melekî ve hayvânî mahlûkat üzerine bahşetmiştir. Buna rağmen tüm bu sayısız görüntüler, Allah'ın er-Rahmân olarak ifade ettiği bütünlüğün veya *zât*'ın sadece küçük bir bölümüdür.

Bu mutlak öz fikri, rûh'a nisbetle insan varoluşu için de uyarlanabilir. Mutlak öz ve onun sayısız biçimi arasındaki bu içkin ilişki, tabiatın tümünde mevcuttur. Her bir çiçek, ağaç ve otun kendi fizîkî formu ve özü vardır. Yulaf tohumundan söğüt meydana gelmez. Çiçeğin tüm özgün özellikleri, özü olan tohumunda yer alır: bitkinin boyu, yaprak ve çiçeklerinin şekli, geçici bir süre için uykuya yatması, rengi, meyve vermesi ve hatta şifâ verici özellikleri.

Gıda ve sağlık arasındaki ilişkiyi etüt ederken, bu önemli özelliklerinden bazısını öğrendik.

Bizim kendi mutlak insan varlığımız veya ruhumuz, ölüm ânında bedenimizin dışına çıkacaktır. Allah çeşitli peygamberlerine, çiçeklerin özlerini alma medotunu keşfetmelerini nasib etmiş ve bu bilgi sûfizmde muhâfaza edilegelmiştir.

Bilinen bir örnek, gülün ruhu denen *rûh-i gulâb*'dır. Gülün mutlak mükemmel özünün, çiçeğin kendi içinde olduğu; (tıpkı bir insanın özünün bedeninin içinde var olduğu gibi) düşünülmüştür.

Çiçeklerin bu özlerinin, insanlardaki dengesizlikleri düzeltmede yadsınmaz bir değeri vardır.

Sûfizmin kendisinin sembolü güldür; çünkü onun, bitkilerin anası ve bahçenin kraliçesi olduğu düşünülür. Gül yapraklarının nadir güzellik ve saflığının uzun, dikenli bir dalın ucundaki sağlam bir köke yerleşmiş olması, Allah'a giden mistik yolu sembolize eder.

Allah'ın yeryüzüne gönderdiği 124.000 peygamberin farklı farklı bedeni, fakat tek ve aynı bir ruhları vardır. Sahip oldukları bedensel yapı, deri rengi ve konuştukları dil ne olursa olsun, insanlığa mesajları aynıdır.

Allah-ü Teâlâ (evrende yarattığı ilk şeyin, peygamberlerlik ruhu olduğunu; onu, kendi mutlak ışığından/nûr'dan yarattığını ve eğer bu peygamberlik ruhunu yaratmamış olsa, evreni de yaratmamış olacağını) söylüyor.

Allah'ın yaratmış olduğu bu hârikulâde ruh öyle bir sıcaklık ve parlaklık halindeydi ki, terlemeye başladı ve bu rûhun terinden Allah gülün rûhunu yarattı. Bitki ile tedavi bilim ve sanatının gerçek kökeni budur.

Her peygamberî gelenek, tedavide çicekleri ve çiçek yağlarını kullanmıştır. Çiçeklerin kendi doğalarını düşünürsek, onların güneşten gelen ışınlarla ilişkileri aracılığı ile büyüme ve gelişmeye uğradıklarını ve fotosentez denen süreç vasıtasıyla nefes alıp vermede kullandığımız oksijen ve havayı ürettiklerini görürüz. Çiçekler toprak ve yağmur kadar, güneş ışığına da gerek duyarlar.

Hz. Peygamber (s.a.v)'i takip eden ve onun ter damlalarını alan kişilerin bunları, çok tatlı kokulu ve herhangi bir çiçeğin kokusundan daha güzel buldukları söylenir.

Bu damlacıkların böyle kokulu olmalarının nedeni, O'nun rûhunun özünü içeriyor olmasıdır.

Yaşam ve ölüm arasındaki mucizevî karşılıklı etkileşim ânı, rûhun bedende aktive olduğu doğum ânıdır. Yaşam süremiz ilk nefes ile son nefes arasındaki süredir. İlk nefes ânında, doğumdan hemen sonra, yeni doğanların deri ve nefeslerinden gelen kokular tüm bitkilerin örnek kokusuyla aynıdır.

Yeni doğanın kokusu, onu kucağına alanın aklında ve kalbinde en derin ve en yoğun sevgi ve merhamet duyguları yaratır.

Bu koku benzersiz bir kokudur ve asla yeterince alınamaz. Bu kokunun mutlak bir saflık ve temizliği vardır. Ve içimizin, Yaratıcı'ya karşı güven ve teslimiyet duyguları ile dolmasına neden olur.

Bebekler saf ve günahsız doğarlar; içlerinde ilâhî nur ve barış vardır. Peygamberlik ruhunun özünü içermektedir. Şüphesiz büyüdükçe masumiyetlerini yitirirler ve dünya hayatı içine battıkça -benlik makamına girdikçe- bu koku da kaybolur.

Çiçeklerin ruhu hakkında konuşurken hatırlamalıyız ki, köken aldıkları peygamberlik ruhunun benzersiz kokularını ihtivâ etmektedirler.

Bir çiçeğin ruhu/özü çeşitli yollarla elde edilebilir: Yapraklarının sıkılması ile yağının elde edilmesi, suda kaynatılması vb.

Her hâlükârda çiçeklerin ruhu bu süreç ile elde edilir. Bu özler (veya, ruhu içeren yağlar) için kullanılan kelime *attâr*'dır (Arapça'daki *ıtr*'dan). Batı'da bunlara esansiyel yağlar ve bazende parfüm denir.

Çiçeğin özüne alkol katılırsa, öz ölür ve alkol içeren yağlar ve ilaçların sûfî tedavi metodunda kullanım yeri yoktur.

Attâr veya esansiyel yağları kullanırken büyük dikkat gereklidir. Çünkü çok konsantredirler. Sadece aktif fizîkî kullanımı değil, fakat esansları da çok güçlüdür. Bu nedenle bazı attârlar, kullanmadan önce sulandırılır.

İdeal olanı gül veya başka çiçeklerin taze yapraklarının kullanılması ve birkaç onsluk yaprağın az miktar sonbahar yağmuru suyunda, gün ortasında, birkaç saat bekletilmesidir. Bu işlem esansı çıkarır ve esansın saflığı veya katkılar hakkında da endişe etmeye gerek kalmaz. Ayrıca değişim olasılığını en aza indirmek amacı ile birkaç taze yaprağın çiğ olarak yenmesi de söz konusudur.

Fakat kullanılabilirlik ve uygunluk için yüksek kalitede bir miktar saf yağı elde bulundurmak akıllıcadır.

Tüm çiçeklerdeki en saf esansa sahip olduğu düşünüldüğünden, bir velînin lütfuna mazhar olmak için genellikle gül kullanılır. Dergâhları ziyaret eden kişiler, kümbetin üstüne bıraktıkları gülleri daha sonra alarak, tedavi amacı ile kullanırlar.

Velînin ruhu yaşadığından, gülün özü velînin özünü içine alarak; kendisinde olumlu sonuçlar meydana getirecek bir insan tarafından kullanılabilir.

Pek çok sûfî dergâhının (hankâhlarının) yanlarında gül bahçesi vardır. Sûfîler, şifâ güçlerini daha da arttırmak için, Kur'ân'da yer alan gül yapraklarına ilişkin ayetleri de okurlar.

Sûfî Ebû Enes Muhammed Barkat Ali, Pakistan'daki tasavvuf pratikleri sırasında kendi rûhuna yönelik ilaçları yukarıdaki metotlara göre hazırlardı. Yakınındaki bir gül bahçesinden taze gülleri toplardı. Bu gül yapraklarını, içlerinde Hz. Osman (r.a.) zamanından kalan en eski dört Kur'ân'ın da bulunduğu 250.000 Kur'ân nüshası içeren özel bir odada kuruturdu. Kur'ân Mahalli (Evi) denen bu oda, ilâhî varlık

ile titriyordur. Yapraklar, Allah kelimesini yazacak şekilde yere serilirdi. Şifâ vermelerini temin için, üzerlerine Kur'ân ayetleri okunurdu. Allah'ın izni ile bu yaprakların bir veya iki tanesiyle bile hazırlanan ilaçların tedavide etkinliği görülürdü.

Herkes bu metodu kullanabilir. Yaklaşık 3x4 feet boyutunda olan kelime ebadını içine alacak büyüklükte, tercihen yaprak yeşili, eğer yoksa beyaz veya mavi renkte temiz bir örtü alınır. Bismillah dedikten sonra şekilde gösterilen sıra takip edilerek, gül yaprakları ile Allah yazılır.

Daha sonra 786 kez *bismillah* denir. Bu işlemi tamamladıktan sonra gül yapraklarını tedavi için kullanabilirsiniz.

Allah *kelimesi yazılırken takip edilecek sıra ve kelimenin şekli.*

Ey Yaşayan ve sonsuza kadar var olacak olan. Senden başka hiç kimse yoktur. Merhametlilerin en merhametlisi Sen'sin.

Yaklaşık elli bin ila altmış bin farklı bitkiden esansiyel yağlar elde edilse de; sûfîler öncelikle ilâhî bilgi ile tavsiye edilenleri kullanırlar. Bahsedilecek olan otlar; amber, buhur, lavanta, menekşe, sandal ağacı, misk, gül, yasemin, kına, ödağacı yağı ve firdevs bahçesidir. Sonuncusunun bir harman olması dışında, tümü saftır.

Yüzlerce yağ hakkında az veya çok bilgili olmak yerine, birkaç yağı tam olarak öğrenmek daha önemlidir. Bu on yağ ile; yüz binlerce değişik kombinasyon yapılabilir.

AMBER

Amber yağı (*kehribar*) veya sıvı amber, bir çam ağacı türünden elde edilir. Çoğu kişinin gördüğü amber taşları ve tesbihleri ile tedavide kullanılan aynı temel maddedir. Fakat taşlar, yağı işlemede kullanılan resinden birkaç milyon yıl daha fazla bir sürede sertleşmişlerdir.

Dünyada otantik amberin bulunabileceği sadece üç yer vardır. Rengi çok açık pembeden, koyu kahverengiye kadar değişebilir. Bu ağaçların amber haline gelecek esansiyel özlerinin 1 ila 6 milyon yıl boyunca saklandığını düşündüğümüzde; çok antik bir şifa enerjisi ile karşılaştığımızı anlarız.

Bazıları ağaçlardan alınan materyeli kullanırlar ve esansı süzerek elde ederler. Fakat içindeki antik enerjinin farkında olanlar, taşları pudra haline getirirler ve daha sonra esansı elde etmek için kaynatırlar. Şifa için amberin bu formu daha iyidir, fakat bunu bulmak çok çok zordur.

Amber, hangi yaşam biçimlerinin var olduğunu tam olarak bilmediğimiz zamanlardan beri fosilleşmiştir. Fakat uzun süreler önce yaşamış peygamberlerin olağanüstü tedavi ve iyileştirme güçlerinin olduğunu biliyoruz. Örneğin karıncaların konuşmalarını on mil öteden duyan peygamberlerin olduğu söylenir. Rûhî güçlerle donatılmış olmanın ötesinde, şifâ veren bitkiler hakkında da bilgi sahibi olmaları olasıdır. Bu tür bitkilerin çoğu, bugün için tükenmiştir.

En iyi amber Yakın Doğu, Rusya ve Dominik Cumhuriyetleri'nde bulunmasına rağmen, amberin attâr haline getirilmek üzere genellikle dünyanın başka bölgelerine götürülmesi gerekir. Tunus ve Sudan'da işlenen amber özellikle saf, berrak ve iyileştiricidir. Sudan'daki, Tunus'dakinden daha serttir ve bu yüzden etkisi daha güçlüdür. O kadar serttir ki, şişeden çıkarmak için kaynatmak gerekir.

Afganistan'da elde edilen amber, dünyadakilerin en iyisidir ve eğer o ülkeden temin edilirse pahalı değildir. Ne yazık ki şu anda elde etmek zordur.

Amber, özellikle kalple ilgili hastalık ve problemlerde önerilir. Gül, bitkilerin kraliçesi olarak bilinirken, amber bitkilerin kralı olarak bilinir.

Amber bugün Batı tıbbında çok az bir kullanım alanına sahiptir. Oysa 1920'lerde tıb doktorları ve özellikle kalp doktorları tarafından sık olarak kullanılıyordu.

Amberin harika bir kullanım metodu da parmak ucuna bir damla koyarak, 3. göz noktasına uygulamaktır (Tabii fizîkî göz değil). Bu vücut tarafından emilerek, pek çok fizyolojik fonksiyonumuzu aktive eden pineal bezi uyarır.

BUHUR

İngilizce'de (*incense*=tütsü) kelimesi, Fransızca *encens*'den gelmektedir ve orijinal olarak buhur demektir. Ancak güncel olarak her çeşit güzel kokulu buğu için kullanılmaktadır. Lüks veya pahalı anlamını ilâve etmek için *incense* kelimesine Frank ilâve edilir. Böylece Fransızca'da *Frankincense* çok iyi (en iyi) koku anlamına gelir. Buhuru karşılayan orijinal Latince kelime, "duman içinden/ vasıtayla" anlamına gelen *par fumum*'dur.

Yağları yakmak, mutat bir uygulamadır. Çünkü böylece esans daha saf bir hale gelir, havaya yayılır ve daha geniş bir alanda kolayca hissedilir. Bu, bitkileri koklayamayacak olan deliler, çocuklar vd.'ne koku vermenin bir yoludur.

Bir esans, buhur formunda alındığında, koku alma sistemi vasıtasıyla vücutta yayılarak amacına daha kolaylıkla ulaşır; halbuki yutulduğunda veya deriye ovulduğunda, özellikle mide ile alınıyorsa, istenen yerde ve istenen amaca ulaşamamasının ihtimali yüksektir. Sindirim sistemindeki sıvılar şifa etkilerini azaltabilir; çünkü normal sindirimin sonucu oluşan maddelerden biri de alkoldür.

Buhur ikinci derecede sıcaktır; fakat amber kadar değil. Keza biraz daha az kurudur.

Buhur bugün için Katolik Kilisesi'nin dinî seremonilerinde kullanılmaktadır ve bebeklik döneminde Hz. İsâ (a.s.)'ya sunulan kokulardan biri olarak kabul edilir. Çünkü buhur, dünyevî ve uhrevî boyutların çok güçlü bir temizleyicisidir.

LAVANTA

Lavanta, sıcak ve kurudur. Allah'ın, şifâ verme ve kutsal yağlama için; Hz. Mûsâ (s. a.) ve Hz. İsâ (s.a.)'ya tavsiye ettiği yağlardan biridir. Antik dönemde, öğretinin yeşerebileceği uygun bir toprak oluşturmak sembolik düşüncesi ile; ezoterik öğretiler konusunda eğitilmekte olan insanların rûhî bütünlüklerini temizlemek amacıyla kullanılırdı.

Kur'ân'da lavantanın özgün şifâ özelliklerinden bahsedilmektedir. Birkaç türü vardır; fakat Tunus ve Fas'tan gelenler birinci kalitedir.

MENEKŞE

Birinci derecede soğuk ve nemlidir ve bu yüzden etkinliğinin az olduğu düşünülür. Menekşe yaprağı, çiçeği ve yağı pek çok şifalı formülün kullanımı içindedir.

SANDAL AĞACI

İkinci derecede soğuk ve kurudur. En iyi ve en ünlü sandal ağacı yağı Hindistan/Mysore'den gelir. Sıklıkla genital ve idrar yolları enfeksiyonunda olmak üzere, pek çok durumda kullanılır. Sandal ağacı ayrıca diğer yağların elde edilmesi ve hamurun mayasında temel yağ olarak kullanılır. Çok yavaş buharlaşıp zamanla dağılmadığından, çok iyi bir bazdır. Bekletilmiş sandal ağacı, tazesinden daha iyidir. Sandal ağacı ciddi meditasyon ve benzeri psişik pratiklerde önerilir. Çünkü özellikle cinsel güdü başta olmak üzere tüm benlikleri baskılar.

MİSK

Hz. Peygamber'in (s.a.v.) özellikle misk yağını kullandığı rivayet edilmiştir. Gerçek misk yağı yalnızca dünyanın çok ufak bölgelerinde bulunan bir geyik cinsinin cinsel guddelerinden elde edilir. Sıcak ve kurudur. Bazıları, hayvansal hiçbir şey kullanmadıklarından, miski

kullanmayı reddederler. Bununla beraber misk özellikle kalp ve cinsel problemlerin tedavisinde önerilir.

GÜL

İkinci derecede soğuk ve kurudur. Bitkisel tedavide kullanılan belkide 300 farklı gül türü vardır. En güzelleri, bir ons'u yaklaşık 350 dolar olan Bulgaristan gülleridir. Bazıları onu depolar. Bazıları bir kez rafine edilmiş Hindistan gül yağlarının, Bulgaristan güllerinden daha üstün olduğunu söylerler. Hindistan'da 1 pound'u 450 dolardır. 1 kg. gül yağı üretmek için yaklaşık 60.000 pound gül yaprağına ihtiyaç vardır.

Hindistanlılar, karısı Nur Cihan'a olan ölümsüz aşkının bir âbidesi olarak Tac Mahal ve Şalimar'ı inşa eden Şah Cihan'ın düğününde, gül yağı ile tanıştılar. Düğün günü için, imparator şatosunu çevreleyen alanı gül suyu ile doldurdu ve misafirler bunun üzerinde gezindiler.

Güneş, ısısını gül suyuna vurdukça, yağın doğal olarak oluşumuna neden oldu.

Hintliler o zamandan beri gülyağı üretmede ustalaştılar.

Gül, bitki âlemindeki tüm çiçeklerin, en üstünüdür. Gül, fizîkî-duygusal ve rûhî yapıların tümü üzerinde aynı anda iş görür ve her üçünü de saflaştırıp, yüceltir. En az toksik olan yağdır. Bir galon suya bir damla gül yağı katarak harika bir yaz içeceği yapılabilir. Bu tek bir damla, milyon defa sulandırılsa da, suya koku verme gücünü taşımaya devam eder.

YASEMİN

Soğuk ve kurudur. Çiçeği soğuktur; ancak esansiyel yağı ısıtıcıdır. Bu önemli bir ayrıntıdır. Zira tüm maddeler, her formda aynı tarzda iş görmeyebilirler.

Örneğin su ve buz kimyasal olarak aynıdır; fakat etkileri hemen hemen oldukça farklıdır. Keza çiçekler ve yağlar insanlarda meydana getirdiği etkinin aynısını hayvanlarda yapmayabilir. İnsan için ısıtıcı olan, balık için soğutucu olabilir. Bu gerçek hayvanlar üzerindeki de-

neylerin bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır. Yasemin, ünlü mistik Türk dansçılarının gözde kokusudur. Onun özel niteliği, duygu halini olağanüstü yükseltmesi ve mental/fizîkî depresyonu baskılamasıdır.

KINA YAĞI

Kına bitkisinden alınan çiçeklerden elde edilen yağın adıdır. ABD'de bulmak çok zordur. Dünyadaki yağların en nefisi ve en rafinelerden biridir. Fiyatı da bunu yansıtır. Hindistan'da bir çay kaşığı birinci kalite kına yağı yaklaşık 100 dolardır. Bunun nedeni, genellikle uzun süre bekletilmesi ve bekledikçe nitelikleşmesidir. 1 poundunu 1000 dolardan gösteren reklamları bizzat gördüm. Fakat genellikle çeşitli kına yağları harmanlanarak ortalama insanların alabileceği bir fiyata satılmaktadır. Kına yağı ve diğer bazı yağlar için tuhaf olan şey şudur ki; onun kokusundan hoşlanmak zamanla elde edinilebilecek bir duygudur. Çoğu kişi ilk koklamada kokusunu hoş bulmayabilir.

ÖDAĞACI YAĞI

Nadir ve pahalı bir yağ olarak bilinen ödağacının dalından elde edilir. En iyileri Hindistan'dan gelir. 1 gramı 800 dolara kadar olanları vardır. Fakat etkilerine aşina olanlar için, ücret önemli değildir. Genellikle yüksek bir rûhî makamda bulunanlarca hoşlanılabileceği söylenmektedir. Esas uygulama alanı son üç rûhî makamındaki dengesizliklerin düzeltilmesidir.

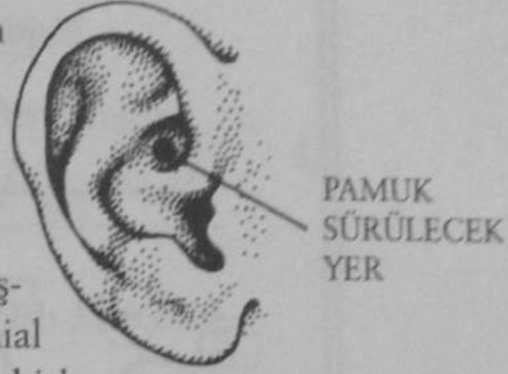
FİRDEVS BAHÇESİ

Bir harman olmasına rağmen, sûfîler arasında çok yaygın olarak kullanılır. Denir ki: Bir sûfî attâr, bir gün mistik bir ayin sırasında Firdevs Cenneti'ne girdi. Orada özel bir koku fark etti. Normal zihnî durumunu alınca, bu kokuyu üretti. Bu yüzden adı, "En Yüksek Cennete Giden Kapı"dır.

YAĞLARIN KULLANILMASI

Sûfîler arasında esansiyel yağları kullanmanın en mutat metodu; sağ el ayasından aşağıya az miktar yağı sürmek/ovmaktır. Bu, bir şeyhin sunduğu bir yağı kabul etme etiketidir. Daha sonra kulak memesi, yanak veya kısa parmağın önünden geçerek bileğin üstüne sürülür.

Özellikle zihinsel veya duygusal bir hastalığı tedavi ederken uygulanan ikinci metot şöyledir: Bir veya iki damla yağ, bir parça pamuk üzerine konur. Daha sonra pamuk, şekilde görüldüğü gibi kulağın içine konur. Bu sağ kulağa yapılmalıdır. Bu yerleştirme noktasında, sağ kulakta 5. cranial sinir ganglia meydana getirmek üzere birleşir. Bu diğer tıp sistemlerinde de önemli bir noktadır. Meselâ Çin akupunkturunda burası hayatı düzenleyen önemli noktalardan biri olarak kabul edilir ve *shen wen* adını alır.

PAMUK
SÜRÜLECEK
YER

Yağlar hakkında bir şeyler anladığımıza göre, rûhî tekâmül evrelerinin her birinde kullanılan yağları ayrı ayrı anlatabiliriz. Benlik, kalp, ruh, ilâhî sırlar, yakınlık ve birlik makamların her birinin dengesizlikleri ve meydana getirdiği sonuçlar ve her biri için kullanılan uygun yağ ile birlikte bir sonraki bölümde verilmiştir.

Bazı okuyucular, fizîkî hastalıklarda yağların dahilî olarak uygulanmasını neden önermediğimi merak edebilirler. Attâr ve esansları bu yolla kullanan bir bilim olmasına rağmen, ben burada duygusal ve rûhî merkezleri etkileyen uygulamaları anlatıyorum. Çünkü bu odaklar hastalıkların köken aldığı yerdir. Yağların fizîkî hastalıklardaki uygulanımlarını anlatan başka bir kitabın da hazırlığı içindeyiz.

Genel olarak konuşursak, yağlar, tüm ruh makamları ve dengesizliklerini etkilemede basitçe koklanabilir. Fakat, benlik ve kalp makamlarında masaj yağlarına eklenerek tüm vücuda sürüldüğünde faydalı bulunurlar. Diğer makamlarda kokuların inhalasyonu gereklidir.

Hatırlatmak gerektir ki; arzulanan sonuç bir sonraki makamın hoşnutluk ve mutluluğuna çağıran karşı konulmaz bir davet yapmaktır.

الله
ALLAH
(GOD)
VACUUM
a
PHYSICAL AILMENTS
b
SPIRITUAL AILMENTS
1
MAQĀM al-WIṢAL
DIVINE UNION
NONE
NONE
FANĀ' FĪ RASŪL
SUFI
2
MAQĀM al-QURB
PROXIMITY, NEARNESS
NONE
ROSE, AMBER
EXCESSIVE ECSTASY
INCESSANT WEEPING
INCOHERENCE
SILENCE
MARIFAT
EHSAN
3
MAQĀM as-SIRR
DIVINE SECRETS
JANNAT al-FERDAWS
FEVERS
SENSE OF SUFFOCATION
HEART BURNING
HEART PAIN
CŪD, HINA, SANDAL
FORGETFULNESS
OVER-SENSITIVITY
DISBELIEF IN GOD
FALSE INTERPRETATIONS
DISCONNECTION WITH REALITY
BABBLING
LACK OF LIFE FORCE
IRRATIONALITY
HAQIQAT
ISLAM
4
MAQĀM ar-RŪḤ
STATION OF THE SOUL
CŪD, HINA, AMBER, MUSK
FATIGUE
CORRUPTED APPETITE
FEVERS
MUSCULAR DISEASE
AUTO-INTOXICATION
PSYCHOSIS
VIOLET, ROSE, SANDAL
ARROGANCE
PRIDE
GIDDINESS
FORGETFULNESS
SELF-DECEPTION
LACK OF CONCENTRATION
SELFISHNESS
DEGRADING OTHERS
TARIQAT
ISLAM
5
MAQĀM al-QALB
STATION OF THE HEART
AMBER, ROSE, MUSK
FEVERS
KIDNEY DISEASE
SKIN ERUPTIONS
HEADACHE
NAUSEA
DIARRHEA
ACHES, PAINS
TOXIC IRRITABILITY
JASMINE, SANDAL, VIOLET, FRANKINCENSE
FEAR OF FAILURE
EXCESSIVE EMOTIONS
LACK OF CONCENTRATION
FINANCIAL INSTABILITY
SEVERE ANGER
HYPOCRISY
SELF-IMPORTANCE
SHARĪ'AT
ĪMĀN
6
MAQĀM an-NAFS
STATION OF EGOTISM
JASMINE, ROSE, MUSK, FRANKINCENSE
GOUT
OBESITY
HEART ATTACK
ROSE, FRANKINCENSE, VIOLET
DEPRESSION
WEEPING
SELF-DOUBT
SEXUAL PERVERSIONS
INSANITY, MENTAL DISEASE
PRE-EXISTENCE

Sahife 137'deki şemanın Türkçe tercümesi aşağıdaki gibidir:

1. Makâmü'l-Visâl

a) Fizîkî hastalıklar: Yok

b) Rûhî hastalıklar: Yok

Fenâ fi'r-Rasûl	Sûfî

2. Makâmü'l-Kurb (Kurb Makamı)

a) Yok

b) Gül, amber: Sessizlik, aşırı vecd, devamlı ağlama, anlaşılmazlık

Ma'rifet	İhsân

3. Makâmü's-Sırr (Sır makamı)

a) Cennetü'l-firdevs: Ateşler, kalp ağrısı, kalp yanması, boğulma hissi

b) Öd, kına, sandal ağacı: Allah'ı inkâr, unutkanlık, aşırı duyarlılık, yanlış yorumlama, abuk-subuk konuşma, yaşam kuvvetinin kaybı, gerçek dışılık, gerçeklikle ilişiğin kesilmesi.

Hakikat	İslâm

4. Makâmü'r-Ruh (Ruh makamı)

a) Öd, kına, amber, misk: Psikoz, kendinden geçme, kas hastalıkları, halsizlik, ilgilisizlik.

b) Menekşe, gül, sandal ağacı: Baş dönmesi, kibir, gurur, unutkanlık, kendini kandırma, başkalarını küçük görme, benlik, dikkati yoğunlaştıramama.

Tarikat	İslâm

5. Makâmü'l-Kalb (Kalp makamı)

a) Amber, gül, misk: Deri döküntüleri, böbrek hastalıkları, baş ağrısı, bulantı, ishal, ağrı, sancı, toksitlerden ileri gelen rahatsızlıklar.

b) Yasemin, sandal ağacı, menekşe, buhur: Dikkati yoğunlaştıramama, yetememezlik korkusu, aşırı duygusallık, konsantrasyon kaybı, rızık endişesi, kendini önemseme, riyakârlık, aşırı kızgınlık.

Şeriat	İman

6. Makâmü'n-Nefs (Nefs makamı)

a) Yasemin, gül, misk, buhur: Alkolizm, ilaç bağımlılığı, şişmanlık, gut, göz problemleri, hipoglisemi, sarılık, kanser, kalp krizi, suç işleme

b) Gül, buhur, menekşe: Depresyon, intihar, ağlama, korku, endişe, kendinden şüphelenmek, cinsel sapıklık, cinnet, akıl hastalığı

LÂ İLÂHE İLLALLAH MUHAMMEDÜ'R-RASÛLULLAH
Varlık Öncesi

(Not: Şemadaki "a" kısmındaki hastalıklar *fizîkî*, "b" kısmındaki hastalıklar ise *rûhî* hastalıklar ve tedavî yollarıdır.)

Hatırlanması gereken son nokta; duygusal ve rûhî eylemlerle uğraşırken sonuçların tabiatla uyum halinde olacağıdır; yani eylemler bedenin kendi iyileşme enerjileri ile uyum hâlinde çalışır, ayrı olarak değil. Büyük bir sûfînin dediği gibi, "Hazzın anahtarı sabırdır."

11

NEFES'İN EVRENİ

> *"Hani Rabbin meleklere demişti: Ben kuru bir çamurdan, şekillendirilmiş bir balçıktan bir beşer yaratacağım. Ona bir biçim verdiğimde ve ona rûhumdan üflediğimde hemen ona secde ederek kapanın."*
>
> (Hicr Sûresi 28-29)

Yukarıdaki Kur'ân ayeti, Allah ile O'nun yarattığı insan arasındaki tüm mistik ilişkiyi çok yoğun bir şekilde ortaya koymaktadır. Ayette, Allâh-ü Teâlâ, insanı elementlerden yarattığını ve daha sonra insan bedenine kendi rûhundan üflediğini bildiriyor.

Allah kendi nefesi için nefes ve kendi ruh'u için *ruh* kelimelerini kullanıyor. Aynı kelimeler Allah'dan geldiğimiz, Allah'a ait olduğumuz, Allah için var olduğumuz ve sonunda O'na döndürüleceğimiz gerçeğini ispat edecek şekilde, insan nefesi ve insan ruhu için de kullanılır.

Sağlıkla ilgili fizîkî gerçekliklerden, tıp tarafından genellikle en az hesaba katılanı nefestir. Nefesin sağlıkla önemli ilişkileri vardır:

1. Nefes, ilâhî iznin (izn) üzerinde doğduğu ajandır.
2. Nefes, ilâhî sıfatları kalpten, aklın/bedenin ve ruhun çeşitli merkezlerine taşımaktan sorumludur.
3. Nefes, bedenin unsurları arasında eşitlik ve uyum yaratır.
4. Nefes, bedenin dışından, bedenin içindeki fizyolojik fonksiyonlara, hayatı destekleyen etkenleri taşır.

Nefes, hava veya oksijen ile aynı anlamda değildir. Nefes ilâhî kökten gelir ve öz olarak ilâhî âlemlerin muhtevâsına haizdir. Nefes, ziyadar unsurdur. Işık huzmesidir. Nefes, Allah'ın Zâtı'nın hayat kuvvetidir.

Nefes neşe, mutsuzluk, haz, kızgınlık vd. duyguların düzenleyicisidir. Nefesin gerek nicelik, gerekse niteliğinin insan hayatı üzerine inkâr edilmez ve doğrudan bir etkisi vardır. Çeşitli fizîkî olaylar, nefeste taşınan ilâhî özü değiştirebilir veya bir anlamda perdeleyebilir. Endüstriyel atıklar, alkollü içecekler ve çeşitli gıdalar nefesle etkileşir ve onun saf hâlis işlevini bozar.

Bu işlevlerin tümü yaş, iklim ve alışkanlıklarla değişir. Bir örnekle bunu açıklayalım. Büyük bir depresyon geçirilirken doğal güçlerin zayıflaması, nefesin konsantre olması söz konusudur. Bu konsantrasyon, nefesin aşırı birikimine neden olarak, doğal ısı bölümünü bozar ve soğukluk dengesizliği doğurur. Depresyonun süresine göre, soğuk dengesizlikleri bedenin bir veya daha fazla organlarına yayılabilir ve değişen derecelerde hastalıklara neden olur.

Korku duygulanımları ve büyük bir tehlike nedeniyle gelişen etkiler de keza doğal ısı dengesini bozar. Kızgınlık, sarı safra özü miktarında artışa neden olur. Eğer bu durum sürerse, aşırı sarı safra oluşumu ile ilgili hastalıklar oluşur.

Bu yüzden ilaçlar, nefes ve nefesle ilgili olan dengesizliklere olan etkilerine göre seçilmelidir. Genellikle bileşik ilaçların seçilmesinin nedeni de yalnızca fizîkî semptomları dengelemek değil, keza fizyolojik özlerin ve nefes özünün altında yatan dengesizlikleri de düzeltmektir.

Attar formundaki çiçek esanslarının tedavideki etkinliğinin nedeni de budur. Bunların, fizîkî semptomları etkileyen ilaçlarla aynı zamanda verilmesi önemlidir. Çiçekler, nefes ve iç/özsel dengesizlikleri yeniden düzenlemede büyük bir etkinliğe sahiptir.

Nefes, yaratan ve bizler arasındaki bağdır. Sûfîlerin tedavi metodu diğer faktörlerden daha çok nefes üzerinde yoğunlaşmıştır.

Kur'ân-ı Kerim, diğer tüm niteliklerine ilâveten, bir nefes pratiğidir. Aslında, Allah'ın ilk emri Kur'ân'ı okumaktır. Cebrâil (a.s.) tarafından Hz. Peygamber (s.a.v.)'e getirilen ilk ayetlerde, *"Yaratan Rabbinin adıyla oku. O, insanı bir alak'tan yarattı. Oku, Rabbin en bü-*

yük kerem sahibidir. Ki O, kâlemle öğretendir. İnsana bilmediğini öğretti." buyurulmaktadır (Alak Sûresi, 1-5).

Arapça *iqra'* (oku) kelimesi, burada bir kitaptan, gerçek harflerden okumayı ifade etmektedir. Hz. Peygamber (s.a.v.) bir ümmî -okuyup yazması olmayan kişi- olduğuna göre, bu emrin ona verilmesinin anlamı ne olabilir?

Yaşadığı sırada gerçek fizîkî yazılı nüshalar meydana getirilmiş olmasına rağmen, Hz. Peygamber (s.a.v.) O'na gelen her ayeti ezberlediğinden, hâfızasından okuyabilmekteydi.

Bu emre ilişkin olarak Kur'ân okumanın değeri üzerine Hz. Peygamber (s.a.v) bir hadislerinde, "Ezberden Kur'ân'ı okumak bin derecelik mükâfât taşır. Fakat Kur'ân'ı kitabın kendisinden okumak mükâfâtı iki bin derece arttırır." buyuruyor.

Kur'ân okumanın fayda ve etkileri nihai olarak her yöne yapraklar, kökler, dallar, çiçekler veren bir tohumun durumuna benzer. Bir hadis'te, "Kim Kur'ân'ı okuyup, Kur'ân'da yazılanlara göre hareket ederse; kıyamet günü o kişinin ebeveynine bir elbise giydirilir ki onun parlaklığı evlerinize girse, güneşin verdiğinden fazla bir aydınlık verir. O halde eğer bu mükâfât ebeveyni içinse, o kişinin kendisine olan mükâfâtı siz düşünün" buyurulmuştur.

Kur'ân'la ilgili en önemli konu, Allah'ın söylediği gibi, O'nun insanî kökenli olmadığı; Allah'ın kendi gerçek ezelî ve yaratılmamış sözünü içerdiğidir. Bu yüzden, hiçbir kitapta Kur'ân'daki seviyede kelime dengesi ve mükemmelliği yoktur.

En ilgisiz gözlemci bile, okunan Kur'ân'ı duyunca etkilenmekten kendini alıkoyamaz. Olağanüstü güzelliği, melodisi ve haşmeti vardır. Kur'ân ile ilgili bir diğer önemli nokta da, Arapça'da söylenen her harfin, Kur'ân'ın başlangıcında bulunan ilk yedi ayette yer almasıdır.

Bu harflerden birisi, boğazın arkasında bir çeşit titreşime neden olan *ğayn*'dır. Her bir harf, belli bir doğrultuda giden ve belli bir süre devam eden bir titreşim örneği meydana getirir. Ve özgün fizîkî, mental, rûhî etkiler oluşturur. *Ğayn* harfinin sesi, İngilizce'de genellikle çıkarılmaz (kha, ayn vd. gibi). Arapça söylenmedikçe, bu harflerle ilgili etkiler hissedilemez. Arapça'da olup, İngilizce'de ol-

mayan harflerin, İngilizce'de boğuk sesler gibi söylenmesi ilginçtir.

Daha da önemlisi, sesli ve sessiz harflerin çeşitli kombinasyonları, okuyucunun tüm bedeninde ilâhî sıfatları uyandırır ve yayar. *Ğayn* harfi içeren bu isimlerden biri, el-Ğafûr (Affeden)'dir. Bu harfi hiç okumamış kişi, kendi ruhunda affetme kavramının içeriğine tam olarak haiz olamaz.

Arapça'da üç temel sesli harf vardır: elif, vav, ya

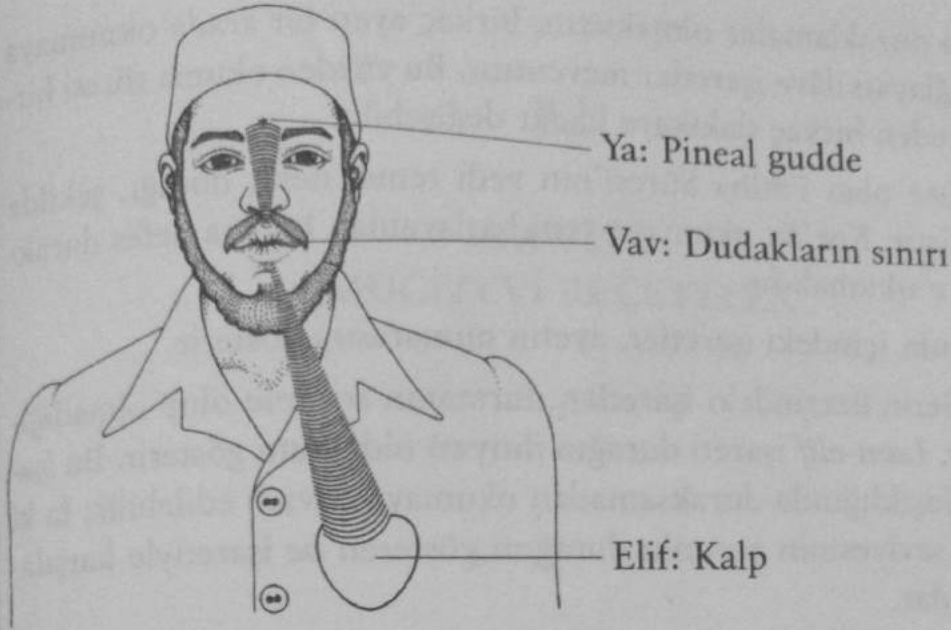
Sesli Harf	Okunuşu	Sembol
Elif	ā *father*'daki gibi	ا
Vav	ū *you*'daki gibi	و
Ya	ï *machine*'deki gibi	ي

Bu üç temel uzun sesli, sadece insanlar tarafından kullanılan dillerin hepsinde değil, aynı zamanda mahlûkat âlemindeki her varlık tarafından da ses olarak çıkarıldığından, evrensel uyum sabitleri olarak düşünülebilirler. Bu seslere aşina olan kişi, tüm tabiattaki iletişimi dinleyebilir.

Bu 3 sesin titreşimleri insan üzerinde farklı etkilere sahiptir. Uzun sesli *ā*, aşağı doğru giderek, ilâhî sıfatların deposu olan kalbi uyarır. Uzun *ī* yukarı doğru gider ve yaşam kuvvetlerinin aktivasyonundan sorumlu olup, bilim tarafından işlevi tam olarak anlaşılamamış olan pineal guddeyi uyarır. Uzun *ū* sesi ise, dudakların büzülmesi ile oluşan aralıktan çıkarılır ve Allah'ın *izn*'i ile karışır.

Bu sesler özellikle terennüm edilemez ve konuşulamaz; fakat bir süre Kur'ân okuduktan sonra doğru bir şekilde çıkarılabilirler. Zamanla, bu sesler özlerini ruh titreşim kutusuna taşırlar.

Ses ve nefesin anlatılan kavramaları yanında, Kur'ân bunları tam bir solunum pratiğine dönüştüren benzersiz bir özellik daha içerir.

Çoğu Kur'ân nüshasında noktama işareti olarak görülenler, nüshadaki çeşitli işaretlerdir. Bu işaretlemelerden bir kısmına *vakf*, duraklama denir. Ve okuyucunun durması ve tam bir nefes alması gerektiğini gösterir. Vakf işareti, aşağıda yazılı ayette de görüldüğü gibi küçük bir dairedir.

Yukarıdaki şekilde, her bir sesli ile ilgili titreşimlerin çıkış noktası, doğrultusu ve gidişi gösterilmektedir.

Fatiha Sûresi'nde yer alan temel vakf işaretleri:

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ ﴿١﴾

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِينَ ۙ ﴿٢﴾

الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ ۙ ﴿٣﴾

مٰلِكِ يَوْمِ الدِّينِ ۗ ﴿٤﴾

اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَاِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ۗ ﴿٥﴾

اِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ۙ ﴿٦﴾

صِرَاطَ الَّذِينَ اَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ ۙ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ

عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّٓالِّينَ ۟ ﴿٧﴾

Örneğin Kur'ân'ın başlangıcı olan Fatiha Sûresi'nde, her ayetten sonra konulmuş olan bu işaretten yedi tane vardır. Başlama evresindeki okuyucu, bu işarete geldiğinde durmalıdır. Bu durak, her bir satırın Hz. Peygamber (s.a.v.)'e indirilen ilk biçimdeki uzunlukta okunmasını sağlar.

Bununla beraber, Allah, her biri farklı bir nefes ve ruh makamına uygun olan, farklı Kur'ân okuma biçimlerine izin vermiştir. Bu mak-

satla, ana duraklamalar olmaksızın, birkaç ayeti bir arada okunmaya imkân sağlayan ilâve işaretler mevcuttur. Bu yüzden okuma süresi birkaç saniyeden birkaç dakikaya kadar değişebilir.

İlk sûre olan Fâtiha Sûresi'nin yedi temel nefes durağı, şekilde gösterilmiştir. Kur'ân okumaya yeni başlayanlar, bu ana nefes duraklarına göre okumalıdır.

Dairenin içindeki işaretler, ayetin numarasını gösterir.

Dairelerin üzerindeki işaretler, durmanın zorunlu olup olmadığını gösterir. *Lam-elif* işareti durağın ihtiyarî olduğunu gösterir. Bu işaretle karşılaşıldığında duraksamadan okumaya devam edilebilir; ta ki 2. okuma seviyesinin zorunlu durağını gösteren *be* işaretiyle karşılaşıncaya kadar.

Bir diğer okuma modeli, sadece dairenin üzerinde *ayn* olduğundan durulan, ve (ta) işaretinde de devam edilen modeldir. Böylece Fâtiha Sûresi 7-3 veya 1 nefeste okunabilir. Bazı ayetler de, bu nefes durakları okumanın iki dakika süreyle duraksamadan devam etmesini sağlar. Bu şekilde okunan Kur'ân'ı dinlemek hayret uyandırır.

Dahası, nefesleri uzatmayı ve bazı sesli ve sessiz harflerde yoğunlaşmayı içeren daha ileri okuma modelleri de vardır. Kur'ân okuma biçimlerinde tam bir ustalık elde etmek için yıllarca emek sarfetmek gerekir. Bu ustalıktaki kişilere *kârî* denir. Bu kişiler Kur'ân'ı hafızalarına işlemişlerdir.

Sûfî talebeleri için, ilk yapılması gereken iş, Kur'ân ayetlerini doğru okuma biçimlerini bilmektir. Böylece daha yüksek bir vecd içine girilebilir. Kur'ân'ı okurken veya dinlerken vefat eden şeyhlerle ilgili birçok rivayetler vardır. Şeyh Bâyezîd Bestâmî (r.a.), dua okuyanın veya ezan okuyanın nasıl olup da bu işi yaparken ölmediğinin kendisi için büyük bir sır olduğunu söylemiştir.

Şüphesiz, kısa zamanda Kur'ân'ı tam olarak okumayı öğrenmek kolay değildir. Sûfîler Kur'ân'ın beden, akıl ve ruh üzerine olan etkilerini daha kısa sürede elde etmek için uzun okumaları kısa bir süre içinde yoğunlaştırmak amacı ile ilâhî sıfatların okunmasına başvururlar.

Şimdi yalnızca gerçek ve büyük imanın tahammül edebileceği ilâhî hakikatler âlemine adım atıyoruz.

12

TA'VÎZ:
MUCİZEVÎ REÇETELER

"Kur'ân'dan mü'minler için şifa ve rahmet olan şeyleri indiriyoruz."

(Kehf Sûresi 82)

Sûfîler hastalıkların tedavisinde dört şey kullanırlar: Dua, ilaç, bazı şeylerin kullanılması ve bazı şeylerden kaçınılması.

Bazı şeylerin uygulanması ve bazı şeylerden kaçınılması, Kur'ân-ı Kerim'in temel dinî emirlerinden gelir. Bunlar arasında domuz eti ve alkolden kaçınma, günlük ibadetleri yerine getirme, bedeni abdest ile temizleme vb. yer alır. Gıda ve bitkiler de dahil olmak üzere ilaçların kullanımı, Hz. Peygamber'in (s.a.v.) kendisi tarafından uygun bulunmuş ve önerilmiştir. Tüm bu eylemler sağlık için gerekli hatta kaçınılmaz da olsa; sûfîler, ibadeti en üstün ilaç çeşiti olarak algılarlar. Sûfîler gündelik farz ibadetlerine ilâveten, tedavi amacı ile bazı muayyen Kur'ân ayetlerinin ve Allah'ın sıfat ve isimlerinin bir araya getirilip yazılması bilgisine de sahiptirler.

Bu tedavi metoduna *ta'vîz ilmi* denir. Bu kelime, "Allah'a sığınmak anlamına gelen *'âze* fiili türemiştir.

Ta'vîz ilmi, dua, nefes ve sesin tüm yönlerini birleştirir. Bu formülasyonları meydana getirmekle ilgili işlemler, karmaşık olabilir. Bu

formüllerin başarılı olma koşulları, 14. bölümde (Mucizelerin Kökeni) ele alıncaktır.

ARAP HARFLERİNİN SAYISAL DEĞERLERİ

Harf (Temel Şekil)	Sayısal Değeri	İsim ve Okunuşu
ا	1	Elif
ب	2	Be
ت	400	Te
ث	500	Se
ج	3	Cim
ح	8	Ha
خ	600	Hı
د	4	Dal
ذ	700	Zel
ر	200	Ra
ز	7	Ze
س	60	Sin
ش	300	Şın
ص	90	Sad

Harf (Temel Şekil)	Sayısal Değeri	İsim ve Okunuşu
ض	800	Dad
ط	9	Tı
ظ	900	Zı
ع	70	Ayn
غ	1,000	Ğayn
ف	80	Fe
ق	100	Kaf
ك	20	Kef
ل	30	Lam
م	40	Mim
ن	50	Nun
ه	5	He
و	6	Vav
ي	10	Ye

Gizli ta'vîz'in yazılım ve kullanımında, sayılar genellikle ta'vîz'in merkezî konumunu meydana getirir. Sıradan bir gözlemci için, bu sayılar herhangi bir sırasal veya başka bir önem içermeyen rakamlar olarak görülebilir.

Arapça alfabe ile yakın bir ilişki kurulduğunda görülür ki Arapça, her bir harfin sayısal bir değeri ifade ettiği ayrıntılı bir numeroloji sistemidir. Yazılan bir cümle/kelimeyi sayısal bir karşılıkla ifade etmek mümkündür. Bu ilme *ebced* denir. Sayıların kullanılmasının bazı pratik nedenleri vardır. Başvurulacak Kur'ân ayeti, el yazısı ile tamamı yazılamayacak bir uzunlukta olabilir.

Ayrıca bir formülü yazmak için saatler/günler değil, dakikalar kaldıysa, yazacak zaman da kalmayabilir. Keza, sûfîler şifa görevlerini ayrım yapmaksızın her çeşit insana verseler de, Kur'ân'ın gerçek nüsha veya harflerinin özel bir kutsallığı vardır ve ayrı bir hürmet ve itinaya layıktır. Bu nedenle Kur'ân'a gereği gibi hürmet etmesini tam olarak bilmeyen kişilerin, onunla doğrudan temasa geçmesi uygun değildir. Ayetlerin kaybolma ve hasara uğrama olasılığını ortadan kaldırmak için, Kur'ân ayetlerinin asılları yerine sembolik karşılıkları olan sayılar kullanılabilir.

Örneğin *Bismillâhirrahmânirrahîm* yerine 786, *Allah* ismi yerine 66 yazılabilir. Her bir harfin karşılığı, ilişikteki tabloya göre yapılabilir.

Lisanın Türkçe, Farsça vd. lisanlarda olmasına göre, bu harflerin transliterasyonunda çeşitli yollar vardır. Yazılım için kullanılan semboller ne olursa olsun, sayısal değerler aynıdır.

Şimdi sözü edilen metotla Allah ismi yerine 66'nın nasıl bulunacağını bir sonraki sayfada gösterdik.

"Fetha, zamme, kesre" gibi bazı seslilerin Arapça olarak da yazılamadığını; fakat okunurken seslendirildiğini belirtmeliyiz. Bu sesliler sayısal değer olarak ifade edilemezler.

Şifa âleminde, bazı Kur'ân ayetlerinin tamamı, ilâhî isimlerde olduğu gibi sayı olarak yazılırlar. Örneğin: Fâtiha Sûresi şu şekilde yazılabilir.

2340	2343	2346	2332
2345	2343	2339	2344
2344	2348	2341	2338
2342	2337	2335	2347

Öncelikle şifâ verenin bir kâğıt parçası, sayı veya sembol olmadığını anlamalıyız. Böyle bir kabül, tehlikeli olduğu kadar zararlıdır. Çünkü bu Allah'ın eşi olmayan hakimiyetine eş koşmaktır. Bu formülleri kullanılabilir yapan, yalnızca Allah'tır. Ve yalnızca O'nun izni ile bunlar insanlar üzerinde etkilidirler.

***Bismillâhirrahmânirrahîm*'in sayıları şöyle toplanır:**

TOPLAMI:

40	60	2
م	س	ب
MĪM	SĪN	BĀ

***Bism*: 2 + 60 + 40 = 102**

5	30	30	1
ه	ل	ل	ا
HĀ	LĀM	LĀM	ALIF

***Allāh*: 1 + 30 + 30 + 5 = 66**

50	40	8	200	30	1
ن	م	ح	ر	ل	ا
NŪN	MĪM	ḤĀ	RĀ	LĀM	ALIF

***ir-Raḥmān*: 1 + 30 + 200 + 8 + 40 + 50 = 329**

40	10	8	200	30	1
م	ي	ح	ر	ل	ا
MĪM	YĀ'	ḤĀ	RĀ	LĀM	ALIF

***ir-Raḥīm*: 1 + 30 + 200 + 8 + 10 + 40 = 289**

TOPLAM = **786**

Bu formüller, çeşitli yollarla tesbit edilebilir. Bir kâğıt parçası üzerine yazılabilir; sessiz bir dua olarak okunabilir; bir dua olarak sesli olarak okunabilir; bir bardağın üzerine yazılıp mürekkep yıkanarak ilaç olarak içilebilir; bedenin bir bölümüne yapıştırılabilir; toprağa gömülebilir. İkincisi, bazen Şeyh tarafından okunan bu dualar, onun nefesine karışır ve bir titreşim örgüsü olarak hastanın nefesine iletilerek etkili olabilir.

Bu formüllerden birkaç bin tane vardır. Onları doğru bir şekilde hazırlama ve yazma metodu üzerinde özel bir eğitim almak gerekir. Bu özel eğitim Arapça bilgisini, Kur'ân ilmini, görevleri şifâ dağıtmak olan melekî hizmetçileri tanımayı, uygun dua zamanını bilmeyi ve şüphesiz ilacın arzulanan etkilerini gösterebilmesi için, hastalığın ruh âlemindeki esas nedenini doğru teşhis edebilme yeteneğini içerir.

Her şeyh aynı bilgiye sahip değildir. Bazıları, sarılık, körlük, delilik vb. gibi bazı hastalık durumlarının biri veya birkaçında uzmandır. Rehberlik için bir şeyhe gidildiğinde, şeyh o kişinin iyileşmesi için gereken formüllere haiz değil ise, kişiyi bunlara vâkıf olan bir başka şeyhe gönderebilir.

Ta'vîz yazan şeyhler takvâ ehli olup maddî isteklerden arınmış olmalıdır. Yazıcı, saflık=vudû makamında daim olmalıdır. Formüller bazen kırmızı veya yeşil renkli bitki mürekkepleri ile yazılsa da, genellikle *hint* mürekkebi ile yazılır. Hazırlanan ta'vîz, bir metal, bez veya deri muhafazanın içine konarak bedenin bir bölümünde saklanır. Bazı ta'vîzler kısa süre, bazıları uzun yıllar taşınır. Etkileri elde edildiğinde, emniyetli bir yerde yakılmalıdır.

Pek çok fizîkî hastalığın kökeninde duygusal dengesizlikler ve yaşam biçimini etkileyen koşullar yer aldığından, ta'vîz çok geniş bir uygulama alanına sahiptir. Örneğin; eğer kişi borçlarına üzüldüğü için hastalanmış ise, son tahlilde hastalığının nedeni olan rızkını arttıran bir ta'vîz verilmelidir.

Mahsulün artması, arıların bal yapması, belaların defedilmesi, düşmanların tuzaklarının bozulması her türlü hastalık ve insanlar arası ilişkilerin tatminkâr hâle getirilmesine yönelik ta'vîzler de vardır.

Aşağıdaki sayfalarda Afganistan'daki Nakşibendî ve Çiştiyye sûfîlerinden alınmış bazı otantik ta'vîzler yer alıyor. (Tüm ta'vîzleri açığa çıkarma ve etkilerini herkese verme izni yoktur; zira kimilerince kötüyü kullanılabilirler.)

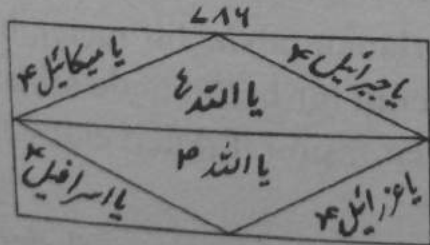
۷۸۶

ياالله	ياالله	ياالله
ياالله	ياالله	ياالله
ياالله	ياالله	ياالله

1: Başın tamamını tutan ağrılar için. Boynun etrafına konur.

۷۸۶

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	٦	١	٨	ياالله
[illegible]	٧	٥	٣	ياالله
[illegible]	٢	٩	٤	ياالله
ياالله	ياالله	ياالله	ياالله	ياالله

2: Kızamık geçiren bebekler için. Boğaz etrafına konur.

3: Göz ağrısı için. Tutulan gözün üzerine konur.

۷۸۶

ياهو	ياهو	ياهو	ياهو
ياهو	ياهو	ياهو	ياهو
ياهو	ياهو	ياهو	ياهو
ياهو	ياهو	ياهو	ياهو

4: Kem gözlere ve cinlere karşı. Elbiseye iliştirilir.

8: Bir ta'vîz kitabından alınmış, fizîkî hastalıkla-ra yönelik 7 farklı ta'vî-zi gösteren bir sayfa.

Şimdi, var olan en yoğun şifa formülüne; sûfîlerin hayat nefesi ve hayat kanı, İlâhî Hatırlama, İlâhî Muhabbet ve Allah'ın Sevgilisi olan Zikir'e dönelim.

Elhamdü lillâhi'llezî tevâd'a küllü şey'in li-'azmetihi.
Ve'l-hamdü lillâhi'llezî zelle küllü şey'in li-'izzetihi.
Ve'l-hamdü lillâhi'llezî khada'a küllü şey'in li-milkihi.
Ve'l-hamdü lillâhi'llezî estesleme küllü şey'in li-kudretihi.

Hamd Ululuk sahibi olan Allah'a mahsustur.
Hamd, İzzet sahibi olan Allah'a mahsustur.
Hamd, her şeyin mülkiyeti kendisine ait olan Allah'a mahsustur.
Hamd, kudret sahibi olan Allah'a mahsustur.

13

ZİKR:
İLÂHÎ HATIRLAMA

"Allah'ı çokça zikreden erkekler ve Allah'ı çokça zikreden kadınlar; Allah bunlar için bir bağışlama ve büyük bir ecir hazırlamıştır."

(Ahzâb Sûresi, 35)

Allah ve sûfî arasındaki ilişki, Kur'ân'daki bir ayette şöyle ifade edilir: *"Öyleyse beni anın. Ben de sizi anayım"* (Bakara-152).

Bu karşılıklı câzibe ve bağlılık, aslında, kişinin kendini tamamen ve yalnızca Allah'ın rızasını kazanmaya adadığını ve kendinden vazgeçtiğini haykıran gizli bir aşktır.

Bu eşsiz ve içkin hali ifade etmek için kullanılan kelime zikr'dir. Allah, ibadetin üstün biçimlerini açıklarken, sıklıkla bu terimi kullanır:

"Rabbini çokça zikret ve akşam sabah O'nu tesbîh et". (Âl-i İmrân, 41)

"Namazı bitirdiğinizde, Allah'ı, ayaktayken, otururken ve yan yatarken zikredin." (Nîsâ, 103)

"Gerçekten Ben, Ben Allah'ım; Benden başka ilah yoktur. Şu halde bana ibadet et ve beni zikretmek için dosdoğru namaz kıl." (Taha, 14)

"Allah'ı zikretmek ise muhakkak en büyük ibadettir". (Ankebût, 45)

"Ey iman edenler! Allah'ı daha fazla zikir ile anınız." (Ahzâb, 41)

Kur'ân'da, Allah'ın bu yüce halden haber verdiği benzeri ifadeler içeren düzinelerce ayet vardır.

Şüphesiz, bir anlamda hatırlama; basitçe, Allah veya onun sıfatlarını düşünme süreci anlamına gelebilir. Bunula beraber bu ayetler inzâl olduktan sonra kadın ve erkekler, Hz. Peygamber (s.a.v.)'e *zikr* teriminin açıklamasını sordular.

Hz. Peygamber (s.a.v.), "*Lâ ilâhe illallah*, Allah'ı anmanın en mükemmel şeklidir." ve "*Lâ ilâhe illallah* diyen bir kişi oldukça, kıyamet kopmaz" buyurdular.

Bir büyük şeyh diyor ki: "Zikirlerinde dervişlerin kalplerinde oluşan vecd, yükselen ve kıyıya vuran dalgalara yol açan bir çeşit fırtına gibidir."

Hz. Mûsâ (a.s.)'ya Allah (cc) tarafından zikrin, en tercih edilen özel ibadet olduğu bildirilmiştir. İnananın kalbinde derin bir ihlâs tesis edebilmesinden dolayı, *Lâ ilâhe illallah* kelimesine, ruhların temizleyicisi de denir.

Bu mübarek söze cennetin anahtarı da denir; çünkü Hz. Peygamber (s.a.v.) bir hadisinde buyuruyor ki: Cennetin kapıları, bu sözü ömründe bir kez olsun söyleyen herkese açılacaktır. *Kapılar* kelimesi, çoğul olarak kullanılmıştır; çünkü cennette birden çok cennet vardır. Ve bu söz onların tümünün anahtarıdır.

Kısaca, Allah indinde, bu hatırlamadan daha büyük hiçbir şey yoktur: *Lâ ilâhe illallah*. Bu anma, düşünce veya kelime olarak her zaman yapılabilir. Bununla beraber, sûfîler bunun için bir zikr dairesinde oturma anlamına gelen bazı özgün ayinler geliştirmişlerdir. Dünyanın pekçok yerinde, sûfîlerin diğer aktivitelerinden daha çok bu zikr ayini dikkat çekmektedir.

Hz. Peygamber bir hadislerinde buyuruyor ki:

"Allah, bir grup meleğe, Allah'ı anan ve O'nun adını zikredenleri arayıp gözetmek üzere özel bir görev verir. Böyle bir topluluğu bulduğunda, melekler öyle mutlu ve memnun olurlar ki kendilerine katılmak üzere diğer melekleri çağırırlar. Onların etrafında dizilerek, göklere uzanan bir sütun yapar.

Zikr ayini sona erdiğinde melekler cennete döner, Allah onlara nerede olduklarını sorar. (Nerede olduklarından haberdâr olmasına ve duyduğundan hoşnut olmasına rağmen.)

Melekler de O'na; Allah'ı anmak için bir araya gelen insanların yanından geldiklerini ve onların Allah'ı anıp zikrettiklerini söylerler. Allah, meleklere "Beni gördüler mi?" diye sorar. Melekler cevap verir: "Hayır efendimiz, görmediler." Allah: "Beni görselerdi ne düşünürlerdi" diye sorar. Melekler de, "Böyle bir durumda kendilerini daha fazla ibadete verirlerdi" der.

Müteakiben Hz. Allah (cc) ile melekleri arasındaki konuşma şöyle devam eder:

— Benden ne istediler?
— Cennetini arzuluyorlardı.
— Cennetimi gördüler mi?
— Hayır görmediler.
— Cennetimi görselerdi ne olurdu?
— Onu daha çok arzularlardı.
— Neden korunmayı arıyorlardı?
— Cehennemden korunmayı arıyorlardı.
— Cehennemimi gördüler mi?
— Hayır efendimiz, görmediler.
— Cehennemi görselerdi, ne olurdu?
— Ondan daha çok çekinirler ve daha çok korunmak isterlerdi.

Allah oradaki meleklere, "Onu anmak üzere bir araya gelenleri affettiğini" buyurur. Meleklerden biri der ki: "Allah'ım! Onlar arasında biri vardı ki kazaen orada idi ve aslında oraya ait değildi." Allah, "Onu da affettim. O dairenin kenarında bulunanı bile rahmetimden yoksun bırakmayacağım" buyurur.

Zikr ayininin çeşitli formları vardır ve bunlara *zikr*/halka veya basitçe zikr denir. Her bir sûfî ekolünün kendi özel biçimi ve zikretme sırası vardır. Fakat bu farklılıklar önemsenmeyecek kadar küçüktür. Çiştiyye tarikatında zikr ayini, her biri yaklaşık bir saat süren dört bölümden oluşur. Zikre katılanların makamlarına bağlı olarak ayin beş

veya daha fazla saate de uzatılabilir. Afganistan Nakşibendi sûfîlerinin lideri Pîr Seyyid Dâvûd İkbâl bir defasında, dört-beş saatten daha az süren zikrin sadece dolaşmak olduğunu söylemiştir.

Sûfî zikrinin nihai yararlarını ciddi olarak arzulayan biri için gerçek bir şeyhe (veya mürşîde) mutlak gerek vardır. Bir büyük sûfînin dediği gibi: Mürşidi olmayan ve kendini izleyen, kılavuz olarak şeytanı almıştır. Dahası Kur'ân'da mürşîdi olmayanın tamamen kaybolacağı hakkında Allah bizleri uyarıyor.

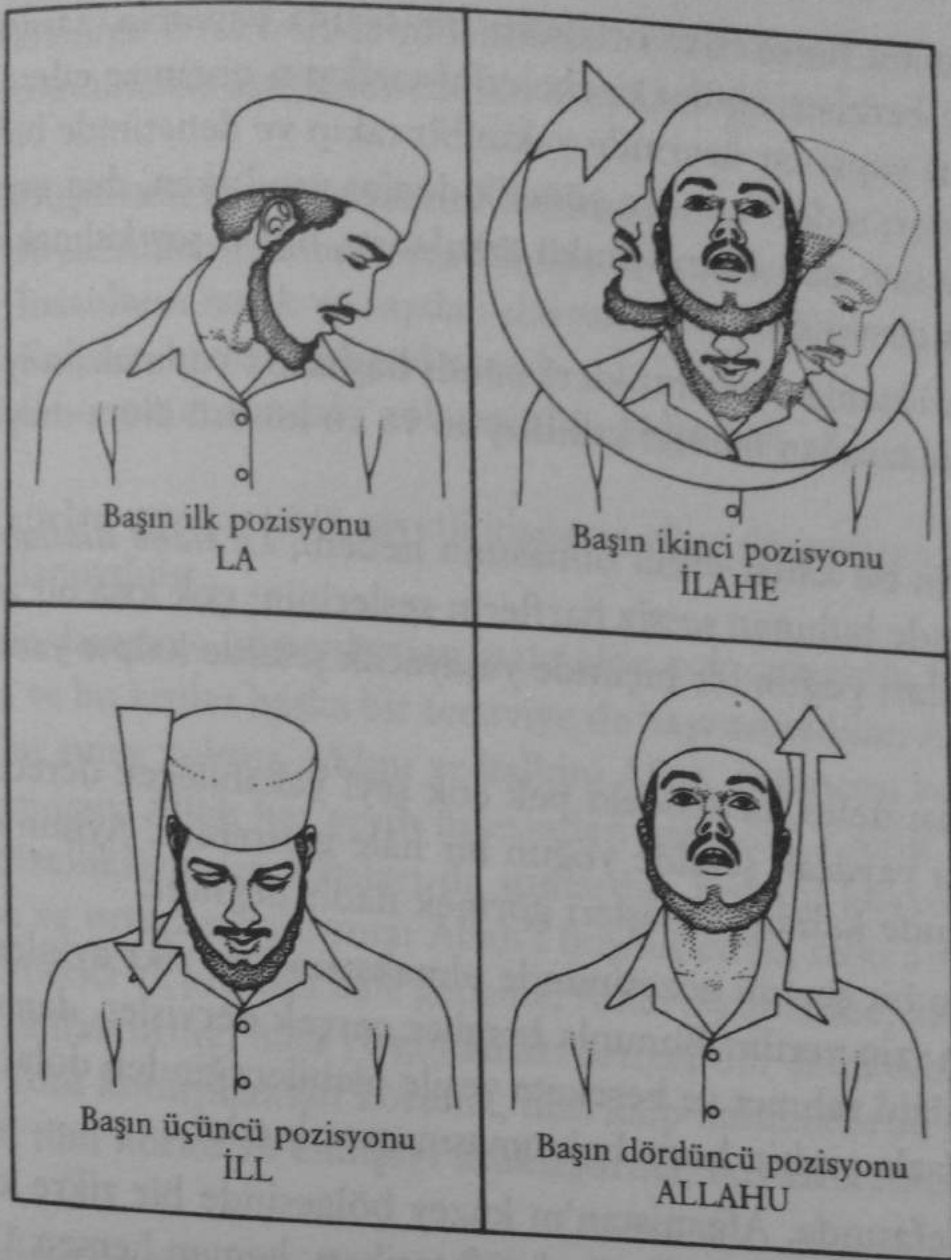
Genellikle zikr ayini perşembeyi cumaya bağlayan cuma gecesi yapılır (cumanın başlangıcı sûfîlerce o gecedir ve cuma günü cemaatle namaz kılınır). Dervişler genellikle akşam yemeğine veya yemekten hemen sonra gelirler, gece namazı birlikte kılınır. Başlamak üzere şeyhlerden işaret beklerler.

Dervişler daire halinde otururlar. Şeyh, Hz. Peygamber (s.a.v.) ve diğer peygamberlere dualar okuyarak başlar. Daha sonra kelime-i tevhîdi (*Lâ ilâhe illallah*) söyler.

Zikrin gerçek amacı yükselmek veya kendini kaybetmek değildir; fakat, ruh makamlarının en yükseğine çıkmak ve böylece sınıra gelerek ilâhî temaşaya bir an bile olsa ulaşabilmektir ki; bu, gerçekleştiğinde vecd durumuna gelinebilir. Her zikir esnasında buna ulaşmak kaide değildir.

Şeyh, zikrin bir evresinin sonunu bir sonrakinin başlangıcını işaret eder. Çiştiyye tarikatında zikrin ilk evresi, özel bir yerde kesilen bir nefes ile *Lâ ilâhe illallah* demektir. Zikrin 2., 3. ve 4. bölümleri kelime-i tevhîdin bölümlerinden oluşur (*illallah*: Allah'tan başka hiç bir şey, *Allah* ve *Hû*.) Zikrin çeşitli yerlerinde çeşitli ilâhî sıfatları eklemek sûretiyle zikri zenginleştirmek şeyhin yetkisindedir.

Zikrden sonra, şeyh veya diğer dervişler, Kur'ân'dan uzun veya kısa ayetler okurlar. Daha sonra Hz. Peygamber (s.a.v.)'e, ailesine ve ashâbına, tüm peygamberlere (s.a.), tarikatın önde gelenlerine vd.'ne salât ü selam getirirler.

Başın duruş hareketleri, tarikatların her birinin diğerleri ile temel farkı oluşturacak şekilde özel bir tarzda yapılır. Çiştiyye tarikatında zikr genellikle aşağıdaki gibi yapılır:

"*Lâ ilâhe illallah*: Önce abdest alınır. Namazdaki gibi oturur pozisyonda başlanır. Ayaklar bedenin altına katlanarak, diz çökme pozisyonu alınır. Eğer ayaklar bağdaş kurar gibi çaprazlanırsa, sol ayak dizi arkasındaki boşluğa büyük ayak başparmağı gelecek şekilde oturulur. Bu duruş şeytânî vesveseleri defeder ve keza şeytânî yaklaşımlardan biri olan vesvesenin evi olarak bilinen kalbin etrafındaki yağı çözer.

Zikir esnasında, sol yanak, sol omuzun üzerinde iken bir yay kavisi çizecek şekilde baş oynatılır. Baş daha sonra göğsün önüne düşürülür. Ve yüz yukarı çevrilerek bir duraklama yapılır. Bu *lâ ilâhe* derken yapılır. Daha sonra baş, daha kuvvetlice kalbe doğru götürülürken *ill*... denilir. Yukarı bakıp ...*Allâhu* diyerek baş tekrar kaldırılarak duaya son verilir. Bu hareketler şekilde gösterilmiştir.

Eğer bu hareketler ortalama bir sayıda yapılırsa, zararı yoktur. Bununla beraber, sûfîler talebelerini tarikatta organize ederek, çeşitli pratikleri yapanlar üzerinde yakın bir takip ve denetimde bulunurlar. Hastalıkları tedavi etmeye yönelik dualar yapılırken, dua sayısı sıfırla biten bir sayı olmalıdır. Çünkü arzulanan, hiçbir şey kalmaksızın olayın sona ermesidir.

Bazı insanlar bu pratikleri kendi başlarına yapmak isteyebilirler. Ancak en azından mental konfüzyon ve en kötüsü ölüm meydana gelebilir.

Zikrin bu kadar etkili olmasının nedeni, *Lâ ilâhe illallah* kelime-i tevhîdinde bulunan sessiz harflerin seslerinin; çok kısa bir zamanda, ilâhî sıfatları yoğun bir biçimde yaşayacak şekilde kalpte yankılanmasıdır.

Dahası nefes, bedendeki pek çok şeyi yakabilecek derecede yüksek bir ısı yayacak şekilde yoğun bir hâle getirebilir. Ayinin sonunda da ter içinde kalmış dervişleri görmek nadir değildir.

Bazen bir şeyhin gözetiminde olmaksızın kısa zikr ayinlerinin yapılmasına izin verilir. Bununla beraber gerçek dervişler, daima, sadece onlar ilâhî rahmet ve berekete vesile olabileceğinden dolayı bir veya daha fazla şeyhin hazır bulunmasını tercih eder.

Bir defasında, Afganistan'ın kuzey bölgesinde bir zikre katıldım. Yaklaşık kırk kişi vardı. Bu özel sûfî tarikatı, hemen hemen 1200 yıldır her cuma gecesi ayinlerini kesintisiz yerine getiriyorlardı.

Oturup ilk dualarına başladıktan sonra şeyhin birkaç saniye duraklamasına neden olan, kaba, gürültülü bir ses, kerpiçten odanın içinde yankılandı. Baktığımda, odanın uzak duvarında bir yarık açıldığını gördüm. Zikrin bitiminde, şeyh, o yarıktan içeri giren mukaddes ruhların hepsini selamlamak için yaklaşık bir saat dua okudu.

Şeyhler ayrıca, 99 ilâhî isimden 1 veya daha fazlasının kullanıldığı bir başka zikr tarzı daha tavsiye eder ve uygularlar. Bu 99 isim Ek: III'te verilmiştir.

Bu isimlerin tümü, her zaman kullanılmaz. Çiştiye tarikatında bunlardan 5 tanesinin özel bir önemi ve gücü vardır. Özel isimler ve

onları kullanma tarzı burada anlatılamaz. Fakat özel bir tarzda pek çok kez okunmaları aşağıdaki etkileri meydana getirir:

1. Düşmanın zarar vermesini önlemek.
2. Arzu edilen miktarda maddiyâta kavuşturmak.
3. İnsanların nazik ve faydalı davranmasını sağlamak.
4. Kalpten bütün endişeyi atmak.
5. İki insan arasındaki anlaşmazlığı gidermek.

Bu güçler, açıkça, kötü niyetli kişilerin eline düşmekten korunmalı ve kollanmalıdır..

Zikir dairesine oturanlardan izale olan pek çok ciddi hastalık biliyorum ve bu kişiler başka bir tedaviye de başvurmadılar. Allah'ın gücünün bir sınırı yoktur. Aklını ve kalbini Allah düşüncesi ve bilinci ile dolduran için, Allah her şeyin üstesinden gelendir. Zikrin hâsıl ettiği diğer güzelliklerinden bazıları da şunlardır: Şeytânî kuvvetleri uzaklaştırma ve ortadan kaldırma; Allah'ı hoşnut etme, rızkı artırma, kişiliği iz bırakıcı ve prestijli hale getirme, Allah'a yöneltme, kalbi ihyâ etme ve canlandırma, hata ve günahları örtme, dili dedikodudan ve arkadan kötü konuşmaktan koruma, tüm kalp hastalıklarını iyi etme ve kalpten tüm korku ve endişeyi uzaklaştırma, ikiyüzlülükten uzak tutma.

Dahası, ancak zikr ile açılan ve bazı ilâhî güçlerin bulunduğu bir kalp köşesi vardır.

Allah'ı zikir, tüm tarikatların mistik pratiklerinin temel taşıdır.

İhlâs ile zikr makamına ulaşıldığında; kitaplardan alınan bilginin artık kullanılamayacağı mükemmel evreye gelinmiş olur.

Allah'ın izni ile, zikir kişiyi insan tekâmülünün en yüksek makamlarına eriştirir ve mucizelerin kökenine ulaşmasını sağlar.

14

MUCİZELERİN KÖKENİ

"Bir şeyi dilediği zaman, O'nun emri yalnızca: 'Ol!' demesidir; o da hemen oluverir."

(Yâsîn, 82)

Mucize, tabiat yasalarının dışında, insan aklı ve nedensellikle açıklanabilirliğin ötesinde gerçekleşen olaydır. Sûfî terminolojisinde *mucize* anlamına gelen iki kavram vardır. Ve bu iki kavram arasındaki farkı anlamak çok önemlidir. Birinci kavram, Allah'ın bizâtihî kendisi tarafından insan ve tabiat kanunlarına olan müdahalesi ile gerçekleşen mucizedir. İkincisi ise, Allah'ın ilâhî müdahele için insanı bir vasıta olarak kullandığı, *kerâmettir.* Arada ince bir fark vardır. Mucize, insanın gerekmediği veya insan elinin karışmadığı her eylem olabilir. Örneğin, bâkire Hz. Meryem'in (s.a) hâmileliği, Allah'ın bir mucizesidir. Kerâmete bir örnek ise, Hz. İsâ (s.a)'nın kendi emri ile, ölü bir bedenin dirilmesidir. Bununla beraber her iki durumda da, bunları meydana getiren, aslında Allah'ın gücüdür.

Abdullah Yûsuf Ali, kendi Kur'ân tefsirinde diyor ki:

"En yüce ilâhî sırlara vâkıf olmak, Allah'ın seçkin kullarına verdiği bir nimettir. Onlar, insanlara doğruluğu gösterirler. Onları şey-

tana karşı uyarır ve onların kalkanı olurlar. Fakat hiçbir şey, kişinin kendi yükümlülüklerini azaltamaz. Herkes kendi yükünü sırtında taşır. Allah'ın mükâfâtı herkes içindir. Fakat herkes aynı mükâfâtı alamadığı gibi, tüm mükâfâtlar da aynı kıymet ve fazilete sahip değildir".

Hz. Peygamber (s.a.v.), Allah'ın bu sırlarla donattığı insanlar hakkında konuşurken buyuruyor ki: "Şüphesiz Allah, dostları için öyle bir içecek hazırlamıştır ki, onu içtiklerinde arınırlar. Arındıklarında çabuklaşırlar, çabuklaştıklarında yücelirler. Yüceldiklerinde ererler, erdiklerinde bütünleşirken, bütünleştiklerinde ayrılırlar. Ayrıldıklarında geçerler, geçtiklerinde mukim olurlar, mukim olduklarında arif olurlar. Nihayet, kadir-i mutlak Allah'ın izni ile Hakikat dairesinde yer alırlar."

Şeyh el-Habîb (r.a.) diyor ki: "Eğer insan, sırların sırrını bilseydi, aldığı her nefes için bir gözyaşı dökerdi."

Sûfîlerin hayatları boşlukta yolculuk, ölülerin kalkması, hastalıkların iyileştirilmesi vb. gibi kelimelerle anlatılamayacak kerâmetlerle doludur. Şüphesiz en etkileyici olanı Hz. Peygamber (s.a.v.)'in Mi'râc mucizesidir. Hz. Peygamber (s.a.v.) mi'râcda pek çok ilâhî sırrı öğrendi; pek çok peygamberlerin ve kutsal kişilerin ruhlarıyla karşılaştı ve Allah'tan emirler aldı.

Yaklaşık 800 yıl önce yaşamış büyük sûfî teoloğu Hz. İbn Arabî (r.a)'nin Ay'a gittiğini ve oranın ancak şimdilerde NASA tarafından anlatılan özelliklerini yazdığını biliyoruz.

Daha altı yaşında bir çocuk iken, Hz. Mevlânâ (r.a.) göğe yükselip bir öğleden sonra bir süre ortadan kaybolmuş ve burç yıldızlarında bir gezinti yaparak oyundaşlarını dehşete düşürmüştür. Bu olaylar istisnâî bir olay olarak (*phenomenal*) görülebilir; fakat bunlar o kadar sık ve öyle çok şahidin gözü önünde meydana gelir ki bilim henüz onları anlamaktan yoksun olduğundan basitçe yadsınmamalıdır.

Radyo dalgalarının varlığını düşünelim. Bu dalgalar binlerce yıldır varlar; fakat insan, henüz bu yüzyılda onları ortaya çıkarıp, ölçüp kullanabildi. İlâhî gerçeklikler zihnimizin görebilme kapasitesinin ötesinde olarak varlar; fakat insanlar, ancak Allah izin verdiğinde

bunlara vâkıf olabilecektir. Ortalama bir insan için mucizeler akıl ermez görülebilir. Mantıkî olarak mucizelerin nasıl meydana geldiği merak edilebilir.

Mucizeleri anlamak o kadar güç değildir. Allah'ın tüm bu evreni yarattığını gördüğümüzde, herhangi bir işin O'nun emriyle meydana gelmesine şaşmamalıyız. Sûfî veya bir başkası olsun, mucizevî halleri-ni duyduğumuz kişilere ve eylemlerine karşı şüple ile yaklaşırız.

Kendi toplumumuzdan verebileceğimiz bir örnek, bu karmaşık ve anlaşılması güç konuya ışık tutabilir.

Uzaklara ulaşmak için telefon kullanırız. Bu aletle birkaç numarayı çevirerek şehrin bir yerindeki bir başka kişiye ulaşabiliriz.

Birkaç numara daha ilâve ederek ülkedeki herkese ulaşabiliriz. Sadece birkaç tane daha numara ilâve edersek, dünyada istediğimiz yere ulaşırız. İnsanlar bunu her zaman yaparlar. Telefona bir bilgisayar ekleyerek, olasılıklar daha da genişletilebilir ve oldukça karmaşık işlemler harekete geçirilebilir. Örneğin doğru numara sırası biliniyorsa, bir bankadaki hesaptan bir diğer bankadaki hesaba, uzaklık binlerce mil de olsa milyonlarca dolar transfer edilebilir. Aynı numarayı doğru ulaşma kodunu bilmeyen birine verirseniz, hiçbir şey olmaz. Sûfînin, mucizeleri gerçekleştirmesi de, benzer şekilde bilgisayarın çalışması gibidir.

Allah-u Teâlâ, "*Hiçbir şey Kur'ân'ın dışında bırakılmamıştır*" buyuruyor. Bu ayet, bazılarına fazlaca iddialı -haşa- gelebilir. Fakat âlemlerin Rabbinin izniyle doğrudur.

Şeyhler, Kur'ân'daki her ayetin 18.000 anlamı olduğunu bildirmişlerdir. Açıkça insan aklı, her bir ayet için 18.000 manayı kavrayamaz. Bu demektir ki her bir ayette sayısız mana vardır. Görünmeyen ve bilinmeyen hücresel, atomik, atom-altı boyutlarda, mevcut teknoloji ve ölçümlerin sınırları dışında kalan sayısız mana.

Kur'ân okurken sesler ve titretici etkilerinin bazı mülâhazalarını gözden geçirdik. Fakat, Arap alfabesindeki her bir harf, ilâhî âlem ile insan dünyası arasındaki bir ilişkiyi betimlemektedir. Aşağıdaki liste, Arapça'da her bir harf ile evrensel hiyerarşideki anlamını karşılıklı olarak göstermektedir.

elif (a)	=	1=*el-Bârî'*	Yaratan
bā (b)	=	2=*el-Akl*	Akıl
cim (c)	=	3=*en-Nefs*	Ruh
dal (d)	=	4=*et-Tabî'a*	Tabiat
ha (h)	=	5=*el-Bârî' bi'l-izâfe*	Alttakilere nisbetle Yaratan
vav (w)	=	6=*el-Akl bi'l-izâfe*	Alttakilere nisbetle akıl
ze (z)	=	7=*en-Nefs bi'l-izâfe*	Alttakilere nisbetle ruh
ha (h)	=	8=*et-Tabî'a-bi'l-izâfe*	Alttakilere nisbetle tabiat
ta (t)	=	9=*el-Heyûlâ*	Alttaki hiçbir şeyle ilişkisi olmayan maddî dünya
ya (y)	=	10=*el-İbdâ'*	Yaratanın planı
kaf (k)	=	20=*et-Tekvîn*	Mahlûkat âlemine geçen yapı
lam (l)	=	30=*el-Emr*	İlâhî hüküm
mim (m)	=	40=*el-Halk*	Mahlûkat âlemi
nun (n)	=	50=*el-Vücûd*	Varlığın ikili yönü
sin (s)	=	60	Halk ve tekvîn arasındaki ikili ilişki
ayn (')	=	70=*et-Tertîb*	Evrene hakim olan hükümler zinciri
ṣad (ṣ)	=	90=	Emr, halk ve tekvîn arasındaki üçlü ilişki
qaf (q)	=	100=*ictimâlü'l-cümle fi'l-ibdâ*	Yaratıcı'nın katında her şeyin toplanması
ra (r)	=	200=*et-Tevhîd*	Tevhîd= birlik, eşyanın, varlıklarının temeli ve nedeni olan Bir'e dönmesi.

Allah kelimesinin her bir harfinin bu kozmik değerleri dikkate alındığında, bazı olayların görünmeyen âlemlerde aktive edildiği söylenebilir. Şöyle ki;

ALLAH

A : Yaratan (Tüm varlığın mutlak sahibi)

L : İlâhî Hüküm

H : İlâhî Öz'ün (*zât*), görüntülerine (esmâ) olan ilişkisi

Benzer şekilde, Kur'ân kelimesini söylemek, ilâhî âlemlerden bir sesi çağırmaktır.

KUR'ÂN

K : Eşyanın Yaratıcının katında toplanması (tüm varlığı düzenleyen ve içeren nihai kod)

R : Eşyanın Bir'e dönmesi (yaratılıştaki ilâhî amaç)

A : Yaratan; emrederek maksatların gerçekleşmesini sağlayan

N : Varlığın ikili yönü (Yaratıcıdan ayrılma: Allah ve insan)

Bu yüzden, sûfî için, Allah kelimesi söylendiğinde, akıl ve ruhun en derin kıvrımlarında bir hatırlama sırası alevlenerek, hatırlananın hatırlatıcısını (*zikri*) hatırlatır. Allah kelimesinin söylenmesi, insanın özünün özünü şu şekilde etkiler:

Yaratan, tüm varlığın mutlak sahibi ve rabbi olan Allah, insan hayatına bir ruh göndererek, ruhu ilâhî emirlerin içkin bilgisi ve onlara bağlılıkla doldurur.

Bunlar, insanın beden/akıl ve ruh varlığında mevcuttur ve tarifi imkânsız bir saflıkta birbirine karışmıştır.

Daha sonra Yaratan, ruha, özel bir duyarlı kan damlasının (yumurta) oturmasını emreder ve hayat başlar.

O andan itibaren, insan hayatı, yaratanın bir yansımasından başka bir şey değildir.

Yaratıcının planındaki eşyaların bilgisinin toplamıdır.

Allah, hiçbir şeyin Kur'ân'ın dışında bırakılmadığını buyuruyor ve bütün ağaçlar kalem, bütün denizler mürekkep olsa bile, Kur'ân'da yer alan bilgileri yazamayacağımızı ifade ediyor.

Kur'ân'ın ilk harfinin telaffuzu ile; mental ve psişik dünyamızın en derin bölümlerine hareket ederiz. Kelimeye devam ederek, *râ* harfinin sesini çıkardığımızda, ruhlarımız eşyanın Bir'e döneceği gerçeğine çağrılır. Aynı harf, tüm mahlûkat dünyasını düzenlemek üzere gönderilen ilâhî emirler zinciri fikrini başlatır. İlk üç harf, yaratıcının planındaki tahayyül edilmez bütünlüğü ve insan hayatındaki amacımızı ortaya koyarken, 4. harf, *elif;* şimdiki ikiliği, Rabbimizin birliğinden ayrı ve yoksun oluş durumumuzun gerçeğini bildirerek bizleri yeniden Yaratanı hatırlamaya çağırır.

Sufizm ilmi kapalı, bâtınî ve özel bir grupta yaşanır. Sûfîlerce edinilen bilgi yukarıda anlatılan; varlığın doğasındaki derin içkinlikten köken alır. Allah, (erişme kodlarını) bu bilgileri insan boyutundaki mucizeleri etkilemek üzere vermiştir.

Birinin düşmanlığından korunmak için, belirli sayıda belirli bir ilâhî ismi okumayla ilgili örnekler verilmiştir. Kur'ân'ın çok sayıda ayetini kullanan başka kodlar da vardır. (Ayet kelimesinin bir anlamı da mucize demektir.) Bir sûfî pratiği ruh üzerinde, 700 yıllık namaz ibadetine eşit etkiye sahiptir. Herkes böyle bir pratiği yerine getiremez. Bazıları için bu, soğuk algınlığından muzdarib bir sineğe bir şırınga dolusu penisilin vermek gibidir.

Pratikler bir araya getirildiğinde, matematiksel olarak toplamlarının ulaşabileceğinden daha yüksek bir noktada etkili olabilirler. Bazı sûfîler, bu zikir ifadelerini on milyonlarca kez okumayı başarmışlardır.

Tasavvufî kavramları açıklamanın problemlerinden biri de, mucizevi olarak bir şifâya yol açsalar da, bu amaca ulaşma yolunda çok az ilerleme kaydedilmesidir. Şeyhin önüne gelinir; şeyhin bir şeyler mırıldandığı ve hastaya doğru bir nefes üflediği görülür ve hasta kötürüm bir hastalıktan kurtulur. Aynı etkiyi gerçekleştirmek için onlarca yıl şeyhliğe hazırlanmak yeterli olmayabilir.

Birini iyileştirmek için şeyhin 50 milyon kez dua okuyarak, 30 yıl süreyle inzivaya çekilmiş olması gerekebilir.

Ve bu şifaya aracılık etmek, şeyhin hayattaki ana amacı olabilir.

Bazıları sûfîlerden hastalıklar ve bunların mucizevî tedavilerini içeren bir listeyi vermelerini isterler. Bununla beraber, unutulmamalı-

dır ki etkileri meydana getiren formülün tek başına kendisi değil, fakat şeyhin ruhu ve saflaşmış nefesi aracılığı ile formülün kullanılmasıdır. Formüller, kendi başlarına ehli olmayan kişilerin kendileri için bile faydasız olabilirler.

İnsan aklı ve bedeni murdarlıkla bulanıp dolabilir ve gerçek akl-ı selimin hakim olmasını güçleştirebilir.

Bu murdarlıklara ilâveten, çeşitli sosyal ve ailevî telkinler nihai olarak insanların Allan inancına şek ve şüphe içinde yaklaşmalarına neden olabilir.

Dengesizlik durumundaki hastalıkları gidermek, yoğun ve zor bir gayreti gerektirir. İki hastalık tam olarak birbirinin aynı değildir. Bu yüzden, bedensel-zihinsel ve rûhî tedavileri uyumlulaştırmaya dikkat ederek ilaçlar her bir hasta için kişisel olarak formüle edilmelidir. Sûfî şeyhlerinin bir sağaltımcı olarak görevi, sadece kişiyi bazı fizîkî ağrılardan veya hastalıklardan kurtarmak değil, fakat Yaratan'ın düzenine, ilâhî rızaya uygun bir hayatı bütün olarak yaşamalarını gözetmektir.

Sûfî Barkat Ali diyor ki: "Yalnızca kalpler; kalpler hakkındaki bilgiyi tebliğ edebilir. Bu bilgi ihsân edilir, edinilmez."

Başta bu iddialara güvenilmelidir. Fakat onların doğruluğunu denedikçe, güvenin inanca dönüştüğü görülecektir.

Bu kitabın son bölümleri, ilâhî rahmet ve ihsân ile dolu bazı pratikleri anlatacaktır. Bu pratiklerden birinin, yapıldığı güne mahsus olmak üzere herhangi bir hastalığa karşı koruyucu olması, etkilerinden sadece biridir. İkinci pratiğin, her bir hastalığı tedavi ettiği ise malumdur.

Ya Hayyu! Ya Kayyûm.

dır ki etkileri meydana getiren formülün tek başına kendisi değil, fakat şeyhin ruhu ve saflaşmış nefesi aracılığı ile formülün kullanılmasıdır. Formüller, kendi başlarına ehli olmayan kişilerin kendileri için bile faydasız olabilirler.

İnsan aklı ve bedeni murdarlıkla bulanıp dolabilir ve gerçek akl-ı selimin hakim olmasını güçleştirebilir.

Bu murdarlıklara ilâveten, çeşitli sosyal ve ailevî telkinler nihai olarak insanların Allan inancına şek ve şüphe içinde yaklaşmalarına neden olabilir.

Dengesizlik durumundaki hastalıkları gidermek, yoğun ve zor bir gayreti gerektirir. İki hastalık tam olarak birbirinin aynı değildir. Bu yüzden, bedensel-zihinsel ve rûhî tedavileri uyumlulaştırmaya dikkat ederek ilaçlar her bir hasta için kişisel olarak formüle edilmelidir. Sûfî şeyhlerinin bir sağaltımcı olarak görevi, sadece kişiyi bazı fizîkî ağrılardan veya hastalıklardan kurtarmak değil, fakat Yaratan'ın düzenine, ilâhî rızaya uygun bir hayatı bütün olarak yaşamalarını gözetmektir.

Sûfî Barkat Ali diyor ki: "Yalnızca kalpler; kalpler hakkındaki bilgiyi tebliğ edebilir. Bu bilgi ihsân edilir, edinilmez."

Başta bu iddialara güvenilmelidir. Fakat onların doğruluğunu denedikçe, güvenin inanca dönüştüğü görülecektir.

Bu kitabın son bölümleri, ilâhî rahmet ve ihsân ile dolu bazı pratikleri anlatacaktır. Bu pratiklerden birinin, yapıldığı güne mahsus olmak üzere herhangi bir hastalığa karşı koruyucu olması, etkilerinden sadece biridir. İkinci pratiğin, her bir hastalığı tedavi ettiği ise malumdur.

Ya Hayyu! Ya Kayyûm.

15

YER VE GÖK HAZİNELERİNİN ANAHTARLARI

"Eğer Allah'ın nimetlerini saymaya kalkışırsanız, onları asla sayamazsınız."

Kur'ân-ı Kerim (İbrahim, 34)

Önceki sayfalarda anlatılan kavram ve fikirlerden bazılarının uygulaması, yeni başlayanlar için zor olabilir. Bununla beraber, şimdi sunacağım pratik herkes tarafından kolayca yapılabilir ve şimdiye kadar sunulan materyallerin tümünü kapsamaktadır. Batı kamuoyuna sûfîlerin bu pratiğinin ilk sunulumu budur.

Herhangi bir sûfî şifa formülünün çalışmasının ön gereği, özel bir duadır. Bu yüzden, aşağıdaki ifade inşallah Allah'ın rahmet denizlerinin kapılarını açacaktır.

La ilâhe illallah, Muhammedün Rasûlullah

Bu ifade herhangi bir sûfî pratiği gerçekleştirilmeden önce kötülüklerin meydana gelmemesi için okunmalıdır. Keza her türlü şeytânî sataşmadan korunmak amacı ile şu ayetin de kullanılması gerekir:

Eûzü billâhi mine'ş-şeytâni'r-racîm

Arapça lisanla tanışık değilseniz, ifadeyi doğru yaptığınızı ümid ederek dikkatlice okuyun ve yapabildiğiniz kadar iyi bir şekilde kelimeleri söylemeye çalışın.

Sûfîler tarafından kullanılan binlerce dua, ve pratik olmasına rağmen, birkaç tanesinin diğerlerine üstün olduğu düşünülür. Bunlardan birisini, Yer ve Gök Hazinelerinin anahtarlarını, burada veriyorum: (Okunduğu gün süresince, her türlü hastalığa karşı koruma sağlayarak, tedavi için özgün olmasına rağmen, onun okunmasının faydaları sadece fizîkî sağlıkla sınırlı değildir.)

Osman ibn Affân (r.a), Hz. Peygamber (s.a.v.)'e gelerek kendisine Kur'ân'da birçok kez tekrarlanan Yer ve Göklerin Hazinelerinin Anahtarı hakkında daha fazla bilgi vermesini söyledi. Hz. Peygamber (s.a.v.) ona dedi ki: "Sen benden, daha önce hiç kimsenin benden istemediği şeyi istiyorsun: Yer ve Göklerin Hazinelerinin Anahtarı şudur:

لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَاللّٰهُ اَكْبَرُ
وَسُبْحَانَ اللّٰهِ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ وَ
اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ الَّذِىْ لَآ اِلٰهَ اِلَّا
هُوَ الْاَوَّلُ وَالْاٰخِرُ وَالظَّاهِرُ
وَالْبَاطِنُ يُحْيِىْ وَيُمِيْتُ وَهُوَ
حَىٌّ لَّا يَمُوْتُ بِيَدِهِ الْخَيْرُ
وَهُوَ عَلٰى كُلِّ شَىْءٍ قَدِيْرٌ

"Allah'tan başka ilâh yoktur. Allah en büyüktür. Öyle bir Allah'ı tesbih ederiz ki, öyle bir Allah'tan afv dileriz ki, O'ndan başka ilâh yoktur. Başlangıçta, sonda, zâhirde, bâtında O vardır. Diriltir, öldürür, O diridir, asla ölmeyendir. Her türlü iyilik O'nun kudretindedir. O'nun kudreti her şeyi kapsar."

Hz. Peygamber (s.a.v.) devam etti: "Ey Osman! Kim bunu günde yüz kez okursa, şu on ihsân ile mükâfâtlandırılır: 1) Önceki tüm günahları afedilir. 2) Cehennem ateşine muzdarib olmaktan kurtulur. 3) İki melek onu, gece ve gündüz hastalık ve ızdırablara karşı korur. 4) Ona bir nimet hazinesi bahşedirilir. 5) Hz. İsmail (a.s.) soyundan gelen yüz tane köleyi azad etmişcesine mükâfât kazanır. 6) Kur'ân, İncil, Tevrat, Zebur'un tümünü okumuşcasına mükâfâtlandırılır.

7) Onun için cennette bir ev inşa edilir. 8) Cennete bir huri ile evlendirilir. 9) Bir şeref mükâfâtı ile ödüllendirilir. 10) Yetmiş akrabasının günahı affedilir. Ey Osman! Şayet yeterince güçlüysen, bu duayı her gün okursun. Muvaffak olanlardan biri olursun. Önünde ve arkandaki herkesten üstün olursun."

Büyük sûfîlerden Hz. Ebû Enes Barkat Ali, bu gizemli formülü okuyarak takvâ ehli insanlar arasında müstesna bir konuma ulaştı. Dergâhının giriş kapısının önüne üzerinde bu paha biçilmez sözleri kazıdığı bir işaret direği dikmişti. Kendi hayatı da bu sözlerin hayata geçirilmiş bir bütünüdür. Zira on binden fazla alt kastlara mensub Hintliyi kişisel olarak âzâd ederek tam bir eğitim ve öğretime tabi tutmuştur. Dahası, tıbbî bakım veren bir kliniğe devam ederek, hiçbir karşılık olmaksızın üç binden fazla insanın tedavisini temin etmiştir.

İslâm ve sûfîlik hakkında üç yüzden fazla kitap yazarak bunları ücretsiz olarak dağıtmıştır.

"Bu kitaplar bizler ve sizlerin okuması için yazıldı. Satılık değildir. Zaten onlar, içinde anlattıkları Zât'a satılmıştır" denmiştir.

Meşhur Dâru'l-İhsan Dergâhı'na sayısız derviş toplulukları gelerek; Şeyh Barkat Ali'nin gözetiminde tasavvuf eğitimi almışlardır.

Sûfî Barkat Ali'nin özellikleri ve sıfatları daha da sayılabilir; fakat açıkça onun hayatına bakıldığında, sıradan insanın yapabileceklerinin sınırlarını aştığı görülür. Şu anda 76 yaşındadır.

Yer ve Göklerin Hazinelerinin Anahtarı, her farz namazından sonra yirmi bir kez okunabilir ve bunu yapmak 3-4 dakikadan fazla sürmez.

Kur'ân-ı Kerim'de, "Bizim için gayret gösterenlere, yollarımızı gösteririz" (Ankebût, 69) buyurulmaktadır.

Receb ayının 5. gecesinde, hicrî 633 yılında, Hz. Hâce Muînüddîn Çiştî (r.a.), mutad olduğu üzere gece namazından sonra zikr hücresine çekilir. Kapıyı kapar ve ibadetine başlar; geçen 30 yıl boyunca yaptığı gibi, yukarıdaki ayetleri büyük bir huşu içinde okumaya başar. Hâce, mürîdlerini kendisini rahatsız etmemeleri konusunda uyarmıştır.

Onlar uzakta durur ve kapıdan bütün gece boyunca birbirine benzemeyen sesler duyarlar. Sabahın ilk ışıkları ile bu ses kesilir. Sabah namazı vaktinde hücrenin kapısı açılmadığında; herkesi bir endişe sarar. Talebeleri kapıyı zorlayıp açtıklarında, büyük azizin ölü bedenini bulurlar.

Alnında aşağıdaki sözler yazılıyordu:

Hâzâ habîbullah
Mate fî hubbillâh

O Allah'ın sevgilisidir.
Ve Allah aşkından öldü.

16

DERTLERİN DEVASI

"Bir defa rüyamda, yüceler yücesi Allah'ı gördüm. "Ne istiyorsun?" diye sordu. "Senin istediğini istiyorum" dedim. Hoşnut oldu ve bana, "Sen benimsin, ben de senin" dedi.

Şeyh Bâyezîd Bestâmî (r.a.)

Hz. Peygamber (s.a.v.)'in sözleri en mükemmel ve en güvenilir sözlerdir. Peygamberlik görevini üstlenmeden önce bile O'na "Emîn, Doğru" derlerdi ve gerçeğin dışında bir şey söylediği duyulmamıştır.

Hz. Peygamber (s.a.v.), "Fatiha Sûresi'nde tüm dertlerin devası vardır" buyurmuştur. Ve bu en zengin ilacın özel kullanım yollarını da bildirmiştir.

"Kur'ân'daki en büyük, en faziletli sûreyi size söyleyeyim. O, yedi ayeti olan Fâtiha Sûresi'dir. Bunlar 'Sıkça Tekrarlanan Yedi=Seb'u'l-mesânî'dir. Ve büyük Kur'ân'ı temsil eder" buyuran Hz. Peygamber (s.a.v.), "Ne Tevrat, ne İncil ve ne de Kur'ân'da böyle bir sûre indirilmemiştir" diyerek bu sûreyi tasvir etmiştir.

Sûfîlerin birikimsel deneyimi, bizlere gerçek bir inanç ve ihlâs ile okunduğunda, Fâtiha Sûresi'nin iç/dış; rûhî ve fizîkî tüm dertlerin devası olduğunu göstermektedir. Fâtiha Sûresi hemen tüm ta'vîz yazılarında vardır; safran ve gül suyu ile yapılan mürekkeple yazılır. Sahih hadis kitaplarının altısı da, sahâbenin gerek fizîkî ve gerekse mental hastalıkların tedavisinde bu sûreyi okuduğunu ifade etmektedir.

Şeytan şu dört şey karşısında ağlar, yırtınır ve saçını başını yolar:

— Ona lanet okunduğunda
— Cennetten kovulduğunda
— Hz. Peygamber (s.a.v.)'e nübüvvet verildiğinde
— Fatiha Sûresi okunduğunda

Hz. Hâce Muînuddîn Çiştî diyor ki: "Fâtiha Sûresi'nin okunması, kişinin tüm ihtiyaçları için yegâne ilaçtır." Fâtiha Sûresinin okunması, tarikat şeyhlerinin en sık yaptığı pratiklerdendir. Hz. Peygamber (s.a.v.), Fâtiha Sûresi'nin aşağıdaki gibi okunmasını tavsiye ediyor ve bu pratiğin her hastalığın tedavisinde başarılı olacağını söylüyor:

"Fâtiha Sûresi'ni, sabah namazlarının farz ve sünnet namazları arasında kırk gün süreyle kırk bir kez okuyun. Bu okumada, genellikle ilk iki ayet arasında alınan nefes duruşunu yapmayın. -Yani, *ir-Rahîm*'deki *mim* ile *el-hamdü*'deki *lam*'ı (*mi'l-hamdü*) şeklinde birleştirin.- Sûrenin gerisini mutad nefes duraklarını takip ederek okuyun."

Eğer kişide delilik varsa veya başka bir nedenden dolayı duayı okuyamıyorsa, bir başkası tarafından suya okunur ve hastaya içirilir. Onun mucizevi şifa etkilerinden faydalanmak isteyenler için, yan sayfada Fâtiha Sûresi'ni tekrar yazıyoruz.

Herhangi bir nedenden dolayı bu duayı okumak, kişiye zor hatta imkânsız gelebilir. Allah'ın rahmeti sonsuzdur. Bu kitaptaki her şeyi öğrenmek ve uygulamak için mutlak bir ihlâs ile gayret ettikten sonra, başarısız olunursa; şu metot ile her hastalığa şifa ulaştırılabilir: On bir kez Besmele çekilir. Bu ayet Yüce Allah'ın en büyük sıfatıdır. Ve Onun mutlak rahmet kutsallığına zorla girmeye kalkan her şey yanıp kül olur.

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ ﴿١﴾

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِينَ ﴿٢﴾

الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ ﴿٣﴾

مٰلِكِ يَوْمِ الدِّينِ ﴿٤﴾

اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَاِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿٥﴾

اِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ﴿٦﴾

صِرَاطَ الَّذِينَ اَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ

عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّٓالِّينَ ﴿٧﴾

1. Bismillâhirrahmânirrahîm
2. El-hamdü lillâhi Rabbi'l-âlemîn
3. Er-Rahmâni'r-Rahîm
4. Mâliki yevmi'd-dîn
5. İyyâke na'büdü ve iyyâke neste'în
6. İhdinâ's-sirâta'l-müstakîm
7. Sırâtallezîne en'amte aleyhim gayri'l-mağdûbi aleyhim ve lâ'd-dâllîn.

1. Rahmân ve Rahîm olan Allah'ın adıyla.
2. Hamd, âlemlerin Rabbi olan Allah'a mahsustur;
3. Rahmân ve Rahîm'dir:
4. Din gününün sahibidir.
5. Ancak sana kulluk eder ve yalnız senden yardım dileriz.
6. Bizi doğru yola ilet.
7. Kendilerine nimet verdiklerinin yoluna; azıp sapmışlarınkine değil.

Bir gün Hz. Ebû Bekir (r.a.) hasta idi. İnsanlar onu ziyaret ediyor ve durumunu görüyorlardı. Ona, "Niye hekim çağırmıyorsun?" diye sordular. O "Hekim çağırdım" dedi. Arkadaşları "Hekim ne dedi?" diye sordular. O da, "Hekim, niyet ettiğim şeyde, azimliyim dedi" buyurdular. Allah dostları için Allah sevgisini yok edecek hiçbir şey yoktur. Bundan sonra, söylenebilecek veya söylenmesi gereken bir şey kalmıyor. Doğrusunu Allah bilir!

Allah'ın selamı ve rahmeti sizlerin üzerine olsun!

"Rabbim! Sen bana mülkten verdin, sözlerin yorumundan öğrettin. Göklerin ve yerin yaratıcısı, dünyada ve ahirette benim velîm Sensin. Müslüman olarak benim hayatıma son ver ve beni sâlihlerin arasına kat." (Yûsuf Sûresi, 101) Şehâdet ederim ki, Allah'tan başka hiçbir ilâh yoktur; ve yine şehâdet ederim ki, Muhammed O'nun kulu ve elçisidir.

EKLER

I

İSLÂM TAKVİMİ

bir İslâmî yılı, ayın döngüsü bazında 354 gün ve her biri 29 veya 30 gün olan 12 aydan oluşur. Bu takvim, milâdî 622'de Hz. Peygamberin(s.a.v.)'in Mekke'den, Medîne'ye hicreti yılında başlamıştır. 12 İslâmî ay şunlardır:

Muharrem: Bu ayın onuncu günü, Hz. Hüseyin (r.a.)'ın Kerbela'daki şehâdeti olan aşure günü olarak bilinir.

Sefer

Rebîü'l-evvel: Bu ayın 12. günü, Hz. Peygamber (s.a.v.)'in doğum günüdür.

Rebîu's-sânî: Bu ayın 11. günü, Abdulkadir Geylânî (r.a.)'ın doğum günüdür.

Cumâde'l-evvel

Cumâde'l-âhir

Receb: Bu ayın 27. günü Mi'râc gecesidir.

Bu ayın 6. günü, Hz. Hâce Muînüddîn Çiştî'nin vefat yıldönümüdür.

Şaban: Bu ayın 14-15. gecesi Berat gecesidir (gelen yılın mukadderâtı tayin edilir).

Ramazan: Mukaddes oruç ayı. 23, 25 veya 27. gecesine Kadir gecesi denir. Kur'ân ve diğer kitaplar ilk olarak bu gece inzâl olunmaya başlamıştır.

Şevval: İlk günü Fıtr Bayramı'dır.

Zilkâde

Zilhicce: Hacc bu ayda tamamlanır. 10 ila 12. günleri arasında kurban bayramı vardır.

Tarihler ay döngüsüne ve yeni ayın görülmesine göre düzenlenirse, her bir hicrî yıl, milâdî yıla göre 11 gün geri gider.

II

KUR'ÂN-I KERÎM'DE YER ALAN BAZI FAYDALI SÛRELER

112: İhlâs Sûresi

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ
قُلْ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ ﴿١﴾
اَللّٰهُ الصَّمَدُ ﴿٢﴾
لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ﴿٣﴾
وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا اَحَدٌ ﴿٤﴾

1. De ki: O Allah, birdir.
2. Allah Samed'dir (her şey O'na muhtaçtır, daimdir, hiçbir şe-ye ihtiyacı olmayandır);
3. O, doğurmamıştır ve doğurulmamıştır;
4. Ve hiçbir şey O'nun dengi değildir.

113: Felâk Sûresi

1. De ki: Sabahın Rabbine sığınırım.
2. Yarattığı şeylerin şerrinden.
3. Karanlığı çöktüğü zaman gecenin şerrinden.
4. Düğümlere üfleyen kadınların şerrinden,
5. Ve hased ettiği zaman, hasedcinin şerrinden.

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ

قُلْ اَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ﴿١﴾

مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ﴿٢﴾

وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ اِذَا وَقَبَ ﴿٣﴾

وَمِنْ شَرِّ النَّفّٰثَاتِ فِي الْعُقَدِ ﴿٤﴾

وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ اِذَا حَسَدَ ﴿٥﴾

114. Nâs Sûresi

1. De ki: İnsanların Rabbine sığınırım,
2. İnsanların mâlikine,
3. İnsanların (gerçek) ilâhına
4. Sinsice kalplere vesvese ve şüphe düşürüp duran vesvesecinin şerrinden.
5. Ki o, insanların göğüslerine vesvese verir (içlerine kuşku, kuruntu fısıldar).
6. Gerek cinlerden, gerekse insanlardan (olan her hannâs'tan Allah'a sığınırım.)

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ

قُلْ اَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴿١﴾

مَلِكِ النَّاسِ ﴿٢﴾

اِلٰهِ النَّاسِ ﴿٣﴾

مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ﴿٤﴾

اَلَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ﴿٥﴾

مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ﴿٦﴾

III

İLÂHÎ SIFATLAR

Kâdir-i Mutlak olan Allah bilinemez. Her ne sûrette uğraşırsak uğraşalım, O'nu tam olarak bilmekten mahfuz tutulmuşuzdur. "Allâhü ekber" sûfîlerin sık kullandıkları bir kelimedir. Manası, "Allah en büyüktür" demektir. O'nun hakkında zihinsel bir kabule ulaşabilmemiz için Allah, Kur'ân-ı Kerim'de, bizlere 99 ilâhî sıfatını bildirmiştir. Birlikte düşünüldüklerinde, bu sıfatlar, O'nun hakkında en kuşatıcı, kapsayıcı ve güçlü bir kabule ulaşmamızı sağlarlar. Esmâü'l-Hüsnâ denen bu sıfatlar, vazifeler adıyla sûfî pratikleri içine girer.

ALLAH

1. ER-RAHMÂN: Kâinattaki her varlığa merhamet eden.
2. ER-RAHÎM: Ahirette mü'min kullarına keremiyle muâmelede bulunan, esirgeyen koruyan acıyan.
3. EL-MELİK: Her şeye sahip ve mutasarrıf olan.
4. EL-KUDDÛS: Her şeyi tertemiz yapan ve kendisi her türlü lekeden münezzeh olan.
5. ES-SELÂM: Kusurlardan münezzeh olup, mahlûkatına esenlik veren.
6. EL-MÜ'MİN: Güvenlik veren.
7. EL-MÜHEYMİN: Yarattıklarını gözetip, koruyan.
8. EL-AZÎZ: Her şeye galip ve üstün.
9. EL-CEBBÂR: Kullarının işlerini düzelten ve iradesine göre onları yöneten.
10. EL-MÜTEKEBBİR: Yegâne azamet sahibi.
11. EK-HÂLIK: Yaratan.
12. EL-BÂRÎ': Eşyayı ve her şeyin vücûdunu birbirine uygun halde yaratan.
13. EL-MUSAVVİR: Tasvir eden, her şeye bir biçim ve özellik veren.
14. EL-ĞAFFÂR: Mağfireti pek çok.
15. EL-KAHHÂR: Her şeye, her istediğini yapacak şekilde galip ve hakim.
16. EL-VEHHÂB: Her türlü nimeti devamlı bağışlayan.
17. ER-REZZÂK: Yarattıklarına faydalanacakları şeyleri ihsân eden.
18. EL-FETTÂH: Her türlü zorlukları açan ve kolaylaştıran.
19. EL-ALÎM: Her şeyi çok iyi bilen.
20. EL-KĀBID: Sıkan ve daraltan.
21. EL-BÂSIT: Açan ve genişleten.
22. EL-HÂFID: Yukarıdan aşağıya indiren, alçaltan.

23. ER-RÂFİ': Yukarıya kaldıran, yükselten.
24. EL-MU'İZ: İzzet veren, ağırlayan.
25. EL-MÜZİLL: Zillete düşüren, hor ve hakir eden.
26. ES-SEMÎ': Her şeyi iyi işiten.
27. EL-BASÎR: Her şeyi iyi gören.
28. EL-HAKEM: Hükmeden, hakkı yerine getiren.
29. EL-ADL: Çok adaletli.
30. EL-LATÎF: En ince işlerin, bütün inceliklerini bilen, kulların iyilikler ulaştıran.
31. EL-HABÎR: Her şeyin iç yüzünden, gizli taraflarından haberda
32. EL-HALÎM: Suçlara karşı hemen ceza vermeyen, yumuşa davranan, süre veren.
33. EL-AZÎM: Çok azametli.
34. EL-ĞAFÛR: Af ve mağfireti pek çok.
35. EŞ-ŞEKÛR: Kendi rızası için yapılan iyiliklere daha fazlası il karşılık veren.
36. EL-ALİY: En yüce, pek yüksek.
37. EL-KEBÎR: En büyük, pek büyük.
38. EL-HÂFIZ: Yapılan işleri, bütün tafsilâtı ile tutan, her şey belli bir vakte kadar bela ve âfetten koruyan.
39. EL-MUKÎT: Her yaratılmışın gıdasını, azığını veren.
40. EL-HASÎB: Herkesin hayatı boyunca yapıp ettiği her şeyin hesabını bütün detayları ile bilen.
41. EL-CELÎL: Celâlet ve ululuk sahibi.
42. EL-KERÎM: Lütfu ve keremi çok bol, çok geniş.
43. ER-RAKÎB: Bütün varlığı gözeten, bütün işleri murâkabe eden.
44. EL-MUCÎB: Kendisine dua edenlerin istediklerini veren.
45. EL-VÂSİ': İlmi, rahmeti, kudreti, afv ve mağfireti geniş, müsaadekâr.

46. EL-HAKÎM: Bütün emirleri ve bütün işleri hikmetli.
47. EL-VEDÛD: Kullarını çok seven, sevilmeye gerçekten layık olan.
48. EL-MECÎD: Şânı büyük ve yüksek.
49. EL-BÂİS: Ölüleri diriltip, kabirlerinden çıkaran.
50. EŞ-ŞEHÎD: Bütün zamanlarda ve her yerde hâzır ve nâzır.
51. EL-HAK: Varlığı hiç değişmeden duran.
52. EL-VEKÎL: Kendine tevekkül edenlerin işlerini en iyi neticeye ulaştıran.
53. EL-KAVÎ: Pek güçlü.
54. EL-METÎN: Çok sağlam.
55. EL-VELÎ: Sevdiği kullarının dostu.
56. EL-HAMÎD: Ancak kendisine hamd edilen, bütün varlığın dili ile yegâne övülen.
57. EL-MUHYÎ: Sonsuz da olsa, tek tek her şeyin sayısını bilen.
58. EL-MÜBDİ': Bütün varlıkları örneksiz ve maddesiz olarak ilk baştan yaratan.
59. EL-MU'ÎD: Varlıkları yok ettikten sonra tekrar yaratan.
60. EL-MUHYÎ: Can bağışlayan, hayat ve sağlık veren.
61. EL-MÜMÎT: Canlı bir mahlûkun ölümünü yaratan.
62. EL-HAYY: Diri, her şeyi bilen ve her şeye gücü yeten.
63. EL-KAYYÛM: Gökleri, yeri ve her şeyi tutan.
64. EL-VÂCİD: İstediğini istediği anda bulan.
65. EL-MÂCİD: Kadr ve şanı büyük, kerem ve iyilikleri pek çok.
66. EL-VÂHİD: Zâtında, sıfatlarında, işlerinde, hükümlerinde, isimlerinde asla ortağı ve benzeri olmayan.
67. EL-EHAD: Tek.
68. ES-SAMED: İhtiyaçları ve sıkıntıları gideren tek mercii.
69. EL-KADİR: İstediğini istediği gibi yapmaya gücü yeten.

70. EL-MUKTEDİR: Kuvvet ve kudret sahipleri üzerinde istediği gibi tasarrufta bulunan.
71. EL-MUKADDİM: İstediğini ileri geçiren, öne alan.
72. EL-MUAHHİR: İstediğini geri koyan, arkaya bırakan.
73. EL-EVVEL: İlk.
74. EL-ÂHİR: Son.
75. EZ-ZÂHİR: Her şeye görünen, âşikâr.
76. EL-BÂTIN: Her şeyden gizli.
77. EL-VÂLİ: Kâinatı ve her an olup biten herşeyi tedbir ve i la-re eden.
78. EL-MÜTEÂLİ: Aklın mümkün gördüğü her şeyden, her hal ve tavırdan daha çok yüce.
79. EL-BERR: Kulları için daima kolaylık ve rahatlık isteyen, iyiliği çok.
80. EL-TEVVÂB: Tevbeleri kabul edip, günahları bağışlayan.
81. EL-MÜNTAKÎM: Suçları adaleti ile müstehak oldukları cezaya çarpan.
82. EL-AFÜVV: Çok affeden.
83. ER-RA'ÛF: Çok lütufkâr, çok esirgeyen.
84. MÂLİKÜ'L-MÜLK: Mülkün ebedî sahibi.
85. ZÜ'L-CELÂLİ VE'L-İKRÂM: Hem büyüklük sahibi, hem fazl u kerem sahibi.
86. EL-MUKSIT: Bütün işlerini denk ve birbirine uygun, yerli yerinde yapan.
87. EL-CÂMİ: İstediğini istediği zaman istediği yerde toplayan.
88. EL-ĞANÎ: Çok zengin ve her şeyden müstağni.
89. EL-MUĞNÎ: İstediğini zengin eden.
90. EL-MÂNİ': Bir şeyin meydana gelmesine izin vermeyen.
91. ED-DÂRR: Elem ve zarar verecek şeyleri yaratan.
92. EN-NÂFİ': Hayır ve menfaat verici şeyleri yaratan.

70. EL-MUKTEDİR: Kuvvet ve kudret sahipleri üzerinde istediği gibi tasarrufta bulunan.
71. EL-MUKADDİM: İstediğini ileri geçiren, öne alan.
72. EL-MUAHHİR: İstediğini geri koyan, arkaya bırakan.
73. EL-EVVEL: İlk.
74. EL-ÂHİR: Son.
75. EZ-ZÂHİR: Her şeye görünen, âşikâr.
76. EL-BÂTIN: Her şeyden gizli.
77. EL-VÂLİ: Kâinatı ve her an olup biten herşeyi tedbir ve idare eden.
78. EL-MÜTEÂLİ: Aklın mümkün gördüğü her şeyden, her hal ve tavırdan daha çok yüce.
79. EL-BERR: Kulları için daima kolaylık ve rahatlık isteyen, iyiliği çok.
80. EL-TEVVÂB: Tevbeleri kabul edip, günahları bağışlayan.
81. EL-MÜNTAKÎM: Suçları adaleti ile müstehak oldukları cezaya çarpan.
82. EL-AFÜVV: Çok affeden.
83. ER-RA'ÛF: Çok lütufkâr, çok esirgeyen.
84. MÂLİKÜ'L-MÜLK: Mülkün ebedî sahibi.
85. ZÜ'L-CELÂLİ VE'L-İKRÂM: Hem büyüklük sahibi, hem fazl u kerem sahibi.
86. EL-MUKSIT: Bütün işlerini denk ve birbirine uygun, yerli yerinde yapan.
87. EL-CÂMİ: İstediğini istediği zaman istediği yerde toplayan.
88. EL-ĞANÎ: Çok zengin ve her şeyden müstağni.
89. EL-MUĞNÎ: İstediğini zengin eden.
90. EL-MÂNİ': Bir şeyin meydana gelmesine izin vermeyen.
91. ED-DÂRR: Elem ve zarar verecek şeyleri yaratan.
92. EN-NÂFİ': Hayır ve menfaat verici şeyleri yaratan.

93. EN-NÛR: Âlemleri nurlandıran, istediği simalara, zihinlere ve gönüllere nur yağdıran.
94. EL-HÂDÎ: Hidayet veren, istediği kulunu muradına erdiren.
95. EL-BEDÎ': Örneksiz, benzersiz hayat verici âlemler icad eden.
96. EL-BÂKÎ: Varlığının sonu olmayan.
97. EL-VÂRİS: Varlığı devam eden, servetlerin hakiki sahibi.
98. ER-REŞÎD: Bütün işleri ezelî takdirine göre yürütüp dosdoğru bir nizam ve hikmet üzere sonuca ulaştıran.
99. ES-SABÛR: Çok sabırlı.

IV

SÖZLÜK

ebced: Cifr de denir. Arap alfabesindeki harflerin sayısal değeri ile ilgili ilim.

Ahlât (tekil: *khilt*): Özler, esaslar, mizaçlar.

Allah: Tek gerçek yaratıcının Arapça'daki ismi (el-ilâh: ululuk).

Amin: "Kabul buyur". Dua ve niyazların sonunda söylenir.

Akıl: Yaratıcı neden, yaratıcı güç, zihin.

Arş: Allah'ın katı; dokuzuncu sema.

a.s: (aleyhi's-selam)'ın kısaltılmışı. *"Selam onun üzerine olsun."* Bir peygamberin adı anıldığında rahmet dilemek amacı ile söylenir.

Asr: İkindi namazı vakti.

Attâr: Bir çiçek, ağaç veya kabuğun, ruhunun özünü içerdiği söylenen asıl yağı.

Bismillâhirrahmânirrahîm: Rahmân ve Rahîm olan Allah'ın adıyla. Kur'ân'ın ilk kelimeleri. Genellikle bir söz veya işe başlarken söylenir.

Çile: Kırk günlük rûhî pratikler için hazırlanmış mahfuz oda.

Dergâh: Türbe veya yaşayan sûfî üstadlarının toplanma yeri.

Dayo peri: Hayaletler.

Damme: Uzun sesli (u) sesini belirtmek üzere Arapça'da kullanılan işaret.

Zikr: "Hatırlama". İlâhî isim ve mahfuz biçimlerde yapılan sûfî ayini.

Fecr: Sabah namazı vakti.

Fena: Yokluk, yok olma, uzağa gitme.

Fetha: Uzun sesli (a) sesini belirtmek üzere Arapça'da kullanılan işaret.

el-Fâtiha: Açılış. Kendisinde tüm Kur'ân'ın mündemiç olduğu söylenen, Kur'ân-ı Kerim'in ilk sûresi.

Fikir: Düşünce. Derin tefekkür. Zihinsel yollarla Allah'ın hatırlanması.

Furcah: İnsan Krallığı. Yaratılış hiyerarşisindeki dördüncü bölüm.

Germî (Farsça): Sıcak. Deyim, gıdaların metabolik değerlerini göstermede kullanılır.

el-Ğafûr: Affedici. İlâhî isimlerden bir tanesi.

Gayb: Kur'ân'daki tanımıyla, görünmeyen. Cin, melek, ruh ve diğer varoluş düzlemlerini içerir.

Hadis: Hz. Peygamber (s.a.v.)'in bir sünnetini veya sahabenin bir söz ve davranışını içeren söz.

Hakîm: Bilge; fizîkî, rûhî ve mental hastalıkları tedavi eden kişi.

Hakikat: Tasavvufta yer alan dört mistik dereceden biri; ilâhî gerçeklik.

Himmet: Meditasyon, yoğunlaşmış dikkat.

Hücre: Şeyhin tefekkür yeri.

İhsân: Bağışlama; İslâmî davranışların verimliliğinden kaynaklanan içsel ve dışsal haller.

İlim: Bilgi.

Çile: Kırk günlük rûhî pratikler için hazırlanmış mahfuz oda.

Dergâh: Türbe veya yaşayan sûfî üstadlarının toplanma yeri.

Dayo peri: Hayaletler.

Damme: Uzun sesli (u) sesini belirtmek üzere Arapça'da kullanılan işaret.

Zikr: "Hatırlama". İlâhî isim ve mahfuz biçimlerde yapılan sûfî ayini.

Fecr: Sabah namazı vakti.

Fena: Yokluk, yok olma, uzağa gitme.

Fetha: Uzun sesli (a) sesini belirtmek üzere Arapça'da kullanılan işaret.

el-Fâtiha: Açılış. Kendisinde tüm Kur'ân'ın mündemiç olduğu söylenen, Kur'ân-ı Kerim'in ilk sûresi.

Fikir: Düşünce. Derin tefekkür. Zihinsel yollarla Allah'ın hatırlanması.

Furcah: İnsan Krallığı. Yaratılış hiyerarşisindeki dördüncü bölüm.

Germî (Farsça): Sıcak. Deyim, gıdaların metabolik değerlerini göstermede kullanılır.

el-Ğafûr: Affedici. İlâhî isimlerden bir tanesi.

Gayb: Kur'ân'daki tanımıyla, görünmeyen. Cin, melek, ruh ve diğer varoluş düzlemlerini içerir.

Hadis: Hz. Peygamber (s.a.v.)'in bir sünnetini veya sahabenin bir söz ve davranışını içeren söz.

Hakîm: Bilge; fizîkî, rûhî ve mental hastalıkları tedavi eden kişi.

Hakikat: Tasavvufta yer alan dört mistik dereceden biri; ilâhî gerçeklik.

Himmet: Meditasyon, yoğunlaşmış dikkat.

Hücre: Şeyhin tefekkür yeri.

İhsân: Bağışlama; İslâmî davranışların verimliliğinden kaynaklanan içsel ve dışsal haller.

İlim: Bilgi.

İman: Allah'a inanmak.

İnsan: Yaratılmış dünya, hayat, insan.

İşâ: Yatsı namazı.

İslâm: Teslimiyet, barış; Kur'ân ve Sünnet'e dayalı yaşam biçimi.

İzin: Allah'ın izni.

Cin: Dumansız ateşten yaratılmış bir mahlûk.

Kâ'be: Mukaddes Ev'in bulunduğu yöreler. Kâ'be, tek bir Allah'a ibadet etmek için Hz. İbrahîm (a.s) tarafından inşa edilen ilk yer. Suudi Arabistan'ın Mekke şehrindedir.

Kerâmet: Bir sûfî şeyhinin vasıtasıyla gerçekleşen mucizevî deneyim.

Kesra: Kısa sesli (i) sesini betimlemek için Arapça'da kullanılan işaret.

Hankâh: Ruhsal tedavi ve eğitim için kullanılır. Genellikle inzivaya çekilenler, toplumda yer alan kişiler ve yolcularca kullanılır.

Lâ ilâhe illallah Muhammedün rasûlullah: Kelime-i şehâdet. "Şehâdet ederim ki, Allah'tan başka ilah yoktur ve Muhammed O'nun kulu ve elçisidir".

Maşallah: Allah'ı hoşnut etsin.

Ma'rifet: Tasavvufî deneyimlerde, ilâhî gerçeklilikle anlık olarak karşılaşılma durumu; bu durumda var olan bilgi.

Meczûb: İlâhî sarhoşluk halindeki kişi.

Mahal: Ev veya seviye.

Mağrib: Akşam namazı.

Melek: Melek.

Makam: Durma veya dinlenme yeri, evre, durak.

Misvak: Diş fırçalama ve ağız temizliği için önerilen özel bir ağaçtan elde edilen bir çeşit dal. (Bazen zeytin veya meyan dalı da kullanılır.)

Mucize: İnsanî eylem veya aracılığı gerektirmeyen tabiat kanunları ve nedenselliğin ötesinde gerçekleşen ilâhî süreç.

Mürîd: Çırak, şeyhin talebesi.

Mürşîd: Rehber. Öğretici, tasavvuf şeyhi.

Müslim: Allah'a iman eden. İslâmî yaşam tarzını kabul edip takip eden.

Nafile: Farz olmayan ibadet.

Namaz: (Farsça, Türkçe ve Urduca) Salât; dua, ibadet.

Niyet: Bir şeyi yapmadan önce, o şeyi yapacağına dair söylenen formel söz.

Nûr: Allah'ın ışığı.

Öd: Öd ağacı kabuğundan elde edilen attâr veya esansiyel yağ.

Kalp: Kalp, zihin, ruh, en seçkin bölüm, asıl, öz.

Kıble: Namaz kılarken yüzün dönülü olduğu yön. Kâ'be'ye doğru dönülür.

Kıyam: Namaz duruşlarından biri. Ayakta dik olarak durulur. Eller iki yanda veya sağ el sol el üzerinde olacak şekilde göbeğin altında birleştirilir.

Kur'ân: Ezberden okuma. Yirmi üç yıl içinde Cebrâil (a.s) tarafından, Hz. Peygamber (s.a.v.)'e indirilen İslâm'ın mukaddes kitabı.

Kurb: Yakınlık, yaklaşma, komşuluk, yaklaşım.

r.a.: Allah rahmet eylesin anlamına gelen ve vefat etmiş bir sûfi şeyhinin adı anıldığında söylenen söz.

r.a.a.: Radiyallanu anh; bir peygamberin adı anıldığında söylenen söz.

Rekat: Namazın bölümleri.

Ramazan: Kur'ân dahil tüm ilâhî kitapların gönderilmeye başlandığı, farz orucun tutulduğu İslâmî ay.

Rasûlullah: Allah'ın elçisi; Hz. Peygamber (s.a.v.).

Ruh: Ruh, öz, Allah'ın nefesi, vahiy, ilham.

Rukû': Namazın bölümlerinden biri. Avuç içleri diz kapağında olacak şekilde öne doğru eğilinir.

Salat: Günde beş kez yapılan farz ibadet, namaz.

Secde: Namazda yere kapanma duruşu.

Sema: Gök; vecd içinde tefekkür, işitme.

Serdî (Farsça): Soğuk, gıdaların metabolik değerlerini ifade etmede kullanılan bir deyim..

Şeyh: Tasavvuf üstadı, rehber, öğretmen.

Şecere: Bir silsilede yer alan şeyhlerin isim listesi.

Şeriat: Tüm peygamberler tarafından bildirilen, nihai olarak Son Mesaj Kur'ân-ı Kerim'de doğrulanıp tamamlanan ilâhî emir ve hükümler.

Silsile: İlâhî güç ve tarikat öğretisinin üstaddan üstada geçiş zinciri.

Sırât-ı Müstakîm: Dosdoğru yol; Kur'ân-ı Kerim tarafından takdir edilen doğru yol.

Sır: İlâhî gizemler, en büyük sır, kök, köken.

Siyam: Ramazan ayında yerine getirilen İslâmî oruç.

Subhânallah: Tüm övgü Allah'a mahsustur.

Sünnet: Hz. Peygamber (s.a.v.) tarafından yapılan ve önerilen davranışlar.

Tarikat: (Tarik: yol), tasavvuf yolu.

Ta'vîz: Genellikle şeyhler tarafından tedavi amacı ile yazılan veya söylenen, ayet veya sayı içeren dinî muska.

Vehim: Tahayyül etme, somut olmayan şeyleri algılama gücü, Allah'ın hükmü.

Velî: Allah dostu, aziz.

Visâl: Birlik, düğün, vuslat.

Ya Hayyu! Ya Kayyûm!: Yaşayan ve sonsuza kadar var olacak olan. Bazı sûfîlere göre bu iki ilâhî sıfat, Allah'ın en büyük isimleridir.

Yevmü'l-kıyamet: Hüküm Günü.